

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта



Рабочая программа дисциплины

**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
**«Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности»**

Уровень бакалавриата

Форма обучения
очная

Кемерово **20** **16**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы **44.03.05**
Педагогическое образование **Ошибка! Закладка не определена.**
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**Ошибка! Закладка не определена.**
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 3.8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)***Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
 - 3.10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 3.12. Иные сведения и (или) материалы.....**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)...**Ошибка! Закладка не определена.**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.05. "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности"

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ОФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций*</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
OK-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	•знать: - особенности восприятия людьми друг друга в процессе взаимодействия; - психологические способы воздействия в процессе общения; - специфику командной работы и взаимодействия с партнерами; - сущностные характеристики и феномены педагогического взаимодействия; - психологических механизмов и факторы развития этнического сознания и самосознания, общих и специфических особенностях культурогенеза и этногенеза в становлении и развитии личности; - основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью; - технологии, формы, методы педагогического взаимодействия и просвещения родителей (родительские собрания, родительский комитет, совместная деятельность учащихся и родителей, изучение социально-культурных и воспитательных возможностей семьи и т.д.); - особенности организации образовательных процессов России с учетом многонационального и многофункционального населения, активизации миграционных процессов; - концептуальные и методологические подходы рубежной педагогики, ориентированные на общечеловеческие ценности;

	<ul style="list-style-type: none"> - коллективные способы сотрудничества при подготовке занятий и проведении воспитательных мероприятий на практике; - коллективные способы сотрудничества при подготовке занятий и проведении воспитательных мероприятий на практике; - культурные и социальные традиции стран зарубежья, - варианты письменной и устной коммуникации на иностранном языке, позволяющем демонстрировать профессиональную культуру, - место письменной деловой коммуникации в структуре коммуникации и профессиональной деятельности педагога; <p>•уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - устанавливать внутригрупповые и межгрупповые отношения в своем образовательном пространстве; - организовать непосредственное общение, используя механизм и стратегии педагогического взаимодействия; - ориентироваться в современных этнических психолого-педагогических проблемах и определять совместные пути их решения; - вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи, - коллективно ориентироваться в современных этнических психолого-педагогических проблемах и определять совместные пути их решения; - анализировать основные тенденции развития образования в мире и причины его реформирования; - в дискуссионной практике оценивать положительные и
--	--

	<p>негативные стороны зарубежных образовательных систем, стандартов и подходов в области образования и воспитания подрастающего поколения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать коллег и сотрудничать с ними на педагогической практике; - прогнозировать и нивелировать процессы, связанные с непониманием или неприятием социальных и культурных различий народов и наций других стран; - использовать знания письменной коммуникации и аудирования на иностранном языке в различных речевых ситуациях, - создавать вторичные тексты на материале иноязычных научных и научно-публицистических текстов; <p>•владеТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами и приемами психологического взаимодействия с другими людьми в профессиональной деятельности; - технологиями и основными приемами коллективных способов обучения; - умением решать коммуникативные и речевые задачи в конкретной ситуации педагогического общения; - педагогическим общением как формой взаимодействия всех участников педагогического процесса; - знаниями об особенностях педагогической деятельности в условиях полизначного состава обучающихся и совместно решать поставленные задачи; - умениями вовлекать представителей старшего поколения как носителей идей народной культуры в совместную воспитательную деятельность по вопросам истории родного края, народных традиций и обрядов, основных видов народных ремесел; - способами толерантного восприятия человека; - методами воздействиями, позволяющими подвергать коррекции межэтническую напряженность в российском обществе и в детских учебных коллективах;
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - способностью к реализации этнического и компетентностного подходов в рамках культурно-просветительской деятельности; - методами и приемами приобщения родителей к воспитательно-образовательному процессу; - разнообразными формами и приемами командной работы в условиях педагогической практики; - компенсаторными умениями, помогающими преодолеть «сбой» в коммуникации, вызванные объективными и субъективными, социокультурными причинами;
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению; - основы медицинских знаний и здорового образа жизни; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы физического воспитания и самовоспитания в воспитательно-образовательном процессе, - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья; - реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - объективно оценивать состояние собственного здоровья; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения

	<p>двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы физического воспитания и самовоспитания в воспитательно-образовательном процессе; - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья; - реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; <p>•владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания; - современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями по различным видам адаптивного спорта, организовывать судейство; - различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; - современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
	<p>•знать: методологию педагогических исследований проблем образования</p> <p>•уметь: разрабатывать и реализовывать</p>

ПК-1	<p>готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>учебные программы базовых и элективных курсов по физической культуре в различных образовательных учреждениях</p> <p>•владеть:</p> <p>навыками разработки и реализации образовательных программ по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>
-------------	--	--

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» относится к профессиональному циклу ООП базовой части Б.З.В.ОД.14

При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика физической культуры», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Физкультурно-спортивное совершенствование», а также с дисциплинами раздела «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Материалы дисциплины позволяют проследить физическую культуру и спорт как многоплановое общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции, являющиеся частью общечеловеческой культуры. Полученные фундаментальные знания об основных аспектах деятельности специалиста физической культуры и спорта об авторитете педагога, о взаимоотношении с воспитанниками, о поведении специалиста в различных ситуациях трудовой деятельности, о необходимости в постоянном самосовершенствовании и самообразовании, послужат основой не только для профессионального цикла, но и для дальнейшей работы выпускника. Профессиональное мастерство в области физической культуры и спорта, играет важное значение в современных условиях. Профессиональное мастерство рассматривается как комплекс специальных знаний и умений, необходимых для решения профессиональных задач личности.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать общими знаниями об истории развития педагогической мысли, актуальных педагогических технологиях, методах педагогического контроля, способах взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса.

Дисциплина изучается на 1-5 курсе, в 7 семестре предусмотрена курсовая работа.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 468 академических часов, 36 ЗЕТ.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	для очной формы обучения
	468
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего):	224
в т. числе:	
Лекции	34
Семинары, практические занятия	190
Практикумы	
КСР	-
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	208
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	36

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
для очной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоём- кость (часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия лаборатор- ная	семинары, практически е занятия	Самостоятельна я работа обучающихся	
	Основные положения концепции системы спортивной подготовки. Техническая подготовка Тактическая подготовка	100 250		100 120	80 150	Тест Устный опрос
	Физическая подготовка	300	20	80	150	Доклад
	Структура многолетней подготовки	208	11	100	80	Реферат
	Основы управления и контроля в системе спортивной подготовки	186		26	50	Тест

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

о ч на я ф о р м а о б у ч е н и я

№ п/п	Название и содержание разделов, тем, модулей	Объем часов	Лекц.	Прак- тич.	Са- мост.	Темы для самост. работы	Формы контрол- я
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основные положения концепции системы спортивной подготовки. Коренные закономерности подготовки спортсмена	14	4	4	6	Основные этапы построения КСП подготовки спортсменов в избранном виде спорта.	Опрос по теме, тестирование.
2.	Средства и методы спортивной подготовки	14	4	4	6	Средства и методы спортивной подготовки в избр. виде.	Опрос по теме, самостоятельная работа.
3	Основные разделы (стороны) спортивной подготовки (содержание и основы методики)						
3.1	Физическая подготовка						Учебная практика.
3.1.1	Совершенствование силовых возможностей (силовая подготовка спортсменов)	10	2	2	6	Оценка и методика соверш. сил. способ. в избр. виде.	
3.1.2	Совершенствование скоростных возможностей	10	2	2	6	Оценка и методика совершенст. скор. способ. в избр. виде.	Опрос по теме, контр. работа.
3.1.3	Совершенствование выносливости	10	2	2	6	Оценка и методика соверш. выносливости в избр. виде.	Учебная практика.
1	2	3	4	5	6	7	8

3.1.4	Совершенствование гибкости	10	2	2	6	Оценка и методика соверш. гибкости в избр. виде.	Опрос по теме. Контр. работа.	
3.2	Совершенствование координационных способностей	10	2	2	6	Оценка и методика соверш. коорд. спос. в избр. виде.	Учебная практика	
3.2.	Техническая подготовка	10	2	2	6	Оценка и методика соверш. техники в избр. виде.	.Контр. работа.	
3.3	Тактическая подготовка	8	2	2	4	Проблемы технико-тактической подготовки в избр. виде.	Опрос по теме.	
3.4	Психологическая и интеллектуальная подготовка	8	2	2	4	Психологич. адаптация к соревн. обстановке в избр. виде.	Опрос по теме.	
3.5	Совершенствование специализированных восприятий	8	2	2	4	Методика совершенствования спец. восприятий в избр. виде.	Учебная практика.	
4	Методика построения тренировочного процесса	8	2	2	4	Особенности построения тренир. занятий и микроциклов в избр. виде.	Опрос по теме.	
4.1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)							
1	2	3	4	5	6	7	8	

4.2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	6	2	2	2	Особенности построения мезоциклов в избр. виде.	Опрос по теме.
4.3	Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6	2	2	2	Особенности построения макроциклов в избр. виде.	Опрос по теме.
4.4	Структура многолетней подготовки	6	2	2	2	Особенности построения многолетней подготовки в избр. виде.	Опрос по теме.
5	Основы управления и контроля в системе спортивной подготовки	8	2	2	4	Модельные характеристики спортсменов в избр. виде.	Контрольная работа, компьютерное тестирование.
Всего часов:		146	36	36	74		

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. КОРЕННЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Лекции (4 часа ДО / 1 час ОЗО)

Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) спортивной подготовки: патриотического, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психологической подготовки, общей и специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки.

Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.

Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправных положений деятельности тренера-преподавателя.

Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки:

- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты спортивной подготовки; принципиальные положения, отражающие эти черты;
- диалектическая взаимосвязь различных сторон спортивной подготовки; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность как закономерность тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности;
- принципиальные положения, выражающие тенденции действующих факторов в процессе спортивной подготовки: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «пределность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и их методическая интерпретация.
- цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.

Практические занятия (4 часа ДО)

Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки).

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).

Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лекции (4 часа ДО)

Специфические средства и методы спортивной тренировки

Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

Практические занятия (4 часа ДО / 1 час ОЗО)

Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Общепедагогические и другие средства и методы подготовки спортсмена

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорного воздействия в подготовке спортсменов; использование в ней современных технических устройств, новых информационных технологий, тренажерного и контрольного назначения.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта

тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.

Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

3. ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ (СТОРОНЫ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ)

3.1. Физическая подготовка

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при совершенствовании различных двигательных способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

3.1.1. Совершенствование силовых возможностей (силовая подготовка) спортсмена

Лекции (2 часа ДО)

Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей спортсмена. Возрастные особенности развития силовых способностей.

Средства совершенствования силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и локального воздействия на организм спортсмена.

Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).

Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида спорта; пути их решения. Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки.

Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки спортсменов (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).

Практические занятия (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Оценка силовых возможностей спортсменов в избранном виде спорта.

Методика совершенствования силовых способностей в избранном виде спорта.

3.1.2. Совершенствование скоростных возможностей

Лекции (2 часа ДО)

Общая характеристика скоростных возможностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; критерии их реализации. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление скоростных возможностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты (частоты) движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения. Тенденции изменения процесса совершенствования скоростных возможностей в ходе многолетней спортивной подготовки.

Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Практические занятия (2 часа ДО/1 час ОЗО)

Оценка скоростных способностей, средства для их стимуляции в избранном виде спорта.

3.1.3. Совершенствование выносливости

Лекции (2 часа ДО)

Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипер-термии, специализированное питание и др.).

Практические занятия (2 часа ДО/1 час ОЗО)

Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости.

3.1.4. Совершенствование гибкости

Лекции (2 часа ДО)

Характеристика гибкости как морффункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия. Возрастные особенности развития гибкости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Классификация средств совершенствования гибкости. Этапы воспитания гибкости. Компоненты тренировочных нагрузок при направленном совершенствовании гибкости.

Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Практические занятия (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Оценка и методика совершенствования гибкости в избранном виде спорта.

3.2. Совершенствование координационных способностей

Лекции (2 часа ДО)

Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.

Практические занятия (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.

3.3. Техническая подготовка

Лекции (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизация характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков).

Практические занятия (2 часа ДО)

Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»).

Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

3.4. Тактическая подготовка

Лекции (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса.

Практические занятия (2 часа ДО)

Основы методики спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

3.5. Психологическая и интеллектуальная подготовка

Лекции (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Практические занятия (2 часа ДО)

Проблемы специальной психической подготовки спортсмена (к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям); основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях. Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.

3.6. Совершенствование специализированных восприятий

Лекции (2 часа ДО / 1 час ОЗО)

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Практические занятия (2 часа ДО)

Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.

4. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)

Лекции (2 часа ДО)

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Практические занятия (2 часа ДО)

Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

4.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)

Лекции (2 часа ДО)

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Практические занятия (2 часа ДО)

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

4.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных

Лекции (2 часа ДО)

Основы периодизации круглогодичной тренировки.

Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки

Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Практические занятия (2 часа ДО)

Варианты периодизации тренировки

Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.

Долговременные тренировочные циклы

Современные данные о долговременных тренировочных циклах (двух-четырехлетних), превышающих по длительности годичные. Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса «сенситивных» и «критических» периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.

Научно-практические сведения об особенностях построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырехлетних) циклах.

Проблемы дальнейшего исследования макроструктуры тренировки и перспективы ее совершенствования в аспекте запросов спортивной практики.

4.4. Структура многолетней подготовки

Лекции (2 часа ДО)

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования.

Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Практические занятия (2 часа ДО)

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы,

непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

5. Основы управления и контроля в системе спортивной подготовки

Лекции (2 часа ДО)

Основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки (текстовые, графические, математические и др.).

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

Практические занятия (2 часа ДО)

Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсменов; существующие варианты планирования.

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.д.).

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Список учебно-методических материалов:

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)
 - УМК «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»/ Р.С.Жуков
 - ЭОР «Современные образовательные технологии в ф.к. и с.»/ Р.С.Жуков. Д.В. Смышляев.

2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

- «Избранные лекции по теории и методике физической культуры»/ Р.С.Жуков
- «Общие основы системы непрерывного физкультурного образования»/Р.С.Жуков
- Профессиональное мастерство специалиста физической культуры и спорта: учеб.-метод. Пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. О.В. Печёрина.– Кемерово: Издательство Кемеровского государственного университета, 2009.-60с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
	Средства и методы спортивной подготовки	
	Основные разделы (стороны) спортивной подготовки (содержание и основы методики) Этапы многолетней тренировки Техническая подготовка Физическая подготовка	Вопросы по билетам
	Тактическая и психологическая подготовка	

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Вопросы для сдачи экзамена 4 семестр

1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
2. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
3. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
4. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
6. Классификации физических упражнений.
7. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
8. Методика повышения силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена.
9. Методика повышения скоростных способностей спортсмена.
- 10.Методика повышения аэробных возможностей спортсмена.
- 11.Методика повышения анаэробных возможностей спортсмена.
- 12.Методика повышения специальной выносливости в избранном виде спорта.
- 13.Методика совершенствования гибкости спортсмена.
- 14.Методика совершенствования координационных способностей.
- 15.Методика оценки и контроля над уровнем развития силовых способностей спортсмена.
- 16.Методика оценки и контроля над уровнем развития скоростных способностей спортсмена.
- 17.Методика оценки и контроля над уровнем развития специальной выносливости.
- 18.Методика оценки и контроля над уровнем развития

- гибкости спортсмена.
- 19. Методика оценки и контроля над уровнем развития координационных способностей.
 - 20. Теоретические основы физического воспитания детей школьного возраста.
 - 21. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.
 - 22. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
 - 23. Характеристика западных оздоровительных технологий.
 - 24. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
 - 25. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.

Вопросы для сдачи экзамена 6 семестр

- 1. Определите понятие отбор в спорте.
- 2. Дайте характеристику содержания отбора в спорте.
- 3. Определите понятие спортивная ориентация.
- 4. Что входит в содержание спортивной ориентации.
- 5. Определите понятие спортивная селекция.
- 6. Определите понятие прогнозирование.
- 7. Определите понятие прогноз.
- 8. Какие задачи решаются в системе отбора.
- 9. Какие методы и средства используются в отборе спортсменов.
- 10. Этапы спортивного отбора.
- 11. Стадии спортивного отбора.
- 12. Факторы спортивного отбора.
- 13. Выделите основные периоды развития человека.
- 14. На какой основе базируется возрастная медико-биологическая, психолого-педагогическая периодизации.
- 15. Особенности психического развития человека на различных этапах онтогенеза.
- 16. Особенности морфо-функционального развития человека на различных этапах онтогенеза.
- 17. Особенности развития психических функций, морфо-функциональных структур и систем организма человека под влиянием спортивной тренировки различной направленности.
- 18. Оптимальный возраст начала занятий тем или иным видами спорта. Причины возрастного ограничения занятий спортом.
- 19. Сенситивные периоды развития моторики человека. Периодичность роста и развития органов и систем организма.

20. Учет темпов индивидуального развития человека в системе отбора и прогнозирования в спорте.
21. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности различной мощности.
22. Механизм мышечного сокращения.
23. Обмен белков, жиров и углеводов при мышечной деятельности.
24. Роль дыхания в обеспечении мышечной деятельности. МПК, МОД, ЖЕЛ у спортсменов.
25. Буферные системы организма и их роль в обеспечении гомеостаза.
26. Состав крови. Его значение в мышечной деятельности.
27. Роль кровообращения в обеспечении физической работоспособности. МОК, СО, УО у спортсменов.
28. Особенности обмена веществ и энергии в онтогенезе у представителей различных видов спорта.
29. Значение особенностей гемодинамики, дыхания, обмена веществ и энергии индивида в выборе спортивной специализации.
30. Психические процессы, психические состояния, психические свойства, их значение в выборе спортивной специализации.
31. Типы моделей в спорте. Их общая характеристика.
32. Модельные характеристики (компоненты модели). Их свойства и содержание.
33. Модельные характеристики спортсменов в избранном виде спорта.
34. Общие подходы к определению модельных характеристик.
35. Определение качественных и количественных показателей модельных характеристик спортсмена.
36. Как определить пригодность спортсмена к той или иной спортивной деятельности.
37. Методы и системы определения спортивной пригодности.
38. Стадии и этапы определения спортивной пригодности.
39. Какие критерии ориентации и отбора используются на различных этапах определения спортивной пригодности.
40. Методика определения спортивной пригодности в скоростно-силовых видах спорта.
41. Методика определения спортивной пригодности в циклических видах спорта.
42. Методика определения спортивной пригодности в видах спорта со сложной координацией движений.
43. Методика определения спортивной пригодности в игровых видах спорта.
44. Методика определения спортивной пригодности в спортивных единоборствах.
45. Дать характеристику критериев на различных этапах отбора.
46. Какие тесты обследования используются на различных этапах отбора.
47. Какие методы обследования используются на различных этапах отбора.
48. Общенаучные методы спортивного прогнозирования.

- 49.Интернаучные и частнонаучные методы спортивного прогнозирования.
- 50.Интуитивное предвидение как метод прогнозирования. Его характеристика.
- 51.Характеристика метода экспертных оценок.
- 52.Характеристика метода экстраполяции.
- 53.Характеристика методов моделирования объекта прогноза.
- 54.Формы моделей прогноза и их характеристика.
- 55.Этапы разработки прогноза.
- 56.Основные направления прогнозирования в спорте.
- 57.Принципы прогнозирования в спорте. Отношение к социальной действительности, целостный системный подход, исторический детерминизм, комплексный характер социального прогнозирования, их содержание.
- 58.Стадии прогнозирования.
- 59.Объект спортивного прогнозирования.
- 60.Задачи спортивного прогнозирования.
- 61.Методические принципы спортивного прогнозирования.
- 62.Верификация прогноза. Оценка эффективности и надежности прогноза.
- 63.Комплексный подход к прогнозированию в спорте. Его сущность и содержание.
- 64.Методы и методика прогнозирования физического развития спортсмена.
- 65.Методы и методика прогнозирования функционального развития спортсмена.
- 66.Методы и методика прогнозирования спортивных достижений индивида, спортивной команды.
- 67.Методы и методика прогнозирования физических способностей спортсмена.**

Вопросы для сдачи экзамена 11 семестр

1. Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».
2. Функции спортивных соревнований.
3. Сущность и социальные функции спорта.
4. Социальные функции спорта.
5. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
6. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
7. Спортивное достижение и определяющие его факторы.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Средства спортивной подготовки.
- 10.Методы спортивной тренировки.
- 11.Методы обучения технике двигательного действия.
- 12.Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
- 13.Система и календарь спортивных соревнований.
- 14.Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.

- 15.Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
- 16.Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
- 17.Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
- 18.Воспитание волевых качеств спортсмена.
- 19.Воспитание нравственных качеств спортсмена.
- 20.Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
- 21.Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
- 22.Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
- 23.Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
- 24.Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
- 25.Подготовительный период тренировки и его назначение.
- 26.Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
- 27.Соревновательный период и его назначение.
- 28.Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
- 29.Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
- 30.Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
- 31.Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
- 32.Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
- 33.Методы воспитания физических качеств спортсмена.
- 34.Спортивная форма и фазы ее развития.
- 35.Побудительные начала спортивной деятельности.
- 36.Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
- 37.Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
- 38.Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
- 39.Характеристика текущего планирования.
- 40.Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
- 41.Годичное планирование тренировочного процесса.
- 42.Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
- 43.Учет в спортивной тренировке.
- 44.Контроль и учет в спортивной тренировке.
- 45.Этические и специальные правила спортивного состязания.
- 46.Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
- 47.Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
- 48.Характеристика общедоступного массового спорта.
- 49.Характеристика спорта высших достижений.
- 50.Эволюция методики спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта.
- 51.Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
- 52.Система спортивной подготовки. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.

53. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.
54. Характеристика факторов внепрограммных воздействий.
55. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.
56. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
57. Методика оценки и контроля над уровнем техникой подготовленности спортсмена.
58. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.
59. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.
60. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки.
61. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
62. Личностные качества тренера и стили его мышления.
63. Основы теории спортивного конфликта.
64. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий.
65. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.
66. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы.
67. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
68. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.
69. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.
70. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

(указывается процедура оценивания результатов обучения обучающихся; при использовании балльно-рейтинговой системы приводится таблица с баллами и требованиями к пороговым значениям достижений по видам деятельности; показывается из чего складывается оценка по дисциплине (модулю))

Балльно-рейтинговая система оценивания компетенций студентов

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов).

Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (**текущий рейтинг**), итоговых занятиях по разделам / зачетах (**рубежный рейтинг**) и экзамене (**рейтинговая оценка экзамена**), при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Внедряемая рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, рубежного, семестрового рейтингов и экзаменационной оценки.

Текущий рейтинг. Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра.

1-4 семестр

Вид деятельности в ИС “Рейтинг студентов”	Вид деятельности по дисциплине “ПФСС”	Балл	Кол-во в семестр
Доклад	Работа на практическом занятии	5 баллов	5 – 15 баллов
План конспект	Индивидуальное задание, работа на семинаре	5 баллов	5 – 20 баллов
Тест по итогам семестра	По темам семестра	25 баллов	15 – 25 баллов
зачет	По вопросам	10-40	40

7 семестр

Вид деятельности в ИС “Рейтинг студентов”	Вид деятельности по дисциплине “ПФСС”	Балл	Кол-во в семестр
План конспект	Индивидуальное	5 баллов	10 – 30 баллов
Сообщение	По темам раздела в течение семестра	10 баллов	10 – 20 баллов
КР	По итогам изучения дисциплины	10	10 баллов 5-20 баллов
Устный опрос	В течение семестра	1-5 баллов	
Зачет	По вопросам	10 – 20 баллов	

8 семестр

Вид деятельности в ИС “Рейтинг студентов”	Вид деятельности по дисциплине “ПФСС”	Балл	Кол-во в семестр
План-конспект	Индивидуальное	5 баллов	10 – 30 баллов
Сообщение	По темам раздела в течение семестра	10 баллов	10 – 20 баллов
Тест	По итогам изучения дисциплины	10	5-10 баллов
Устный опрос	В течение семестра	1-5 баллов	5-20 баллов
Экзамен	По вопросам	20 – 40 баллов	

Поощрительные баллы:

- Участие в конференции КемГУ – 10 баллов.
- Тезисы на Всероссийскую студенческую конференцию – 20 баллов.

Рубежный рейтинг. Для каждого семестра рубежный рейтинг складывается из текущего рейтинга плюс зачет.

Таблица перевода баллов в итоговую оценку

Баллы	Качественная оценка
85 - 100	Отлично
71 - 84	Хорошо
60 - 70	Удовлетворительно
59 и менее	Неудовлетворительно
75-100	«Зачтено»

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из трех вопросов. При оценке знаний учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верного использования терминов, ответ подкрепляется демонстрацией на наглядном материале (схемами, рисунками).

Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного материала, в целом даны правильно определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности в формулировке терминов.

Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.

Отметка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

До зачета допускаются студенты ОФО, публично защитившие творческое задание в виде мультимедийной презентации посредством публичной защиты.

Зачет в конце изучения дисциплины по вопросам, представленным в п.п. 6.2.

При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, степень сформированности интеллектуальных и общеучебных умений, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

№п/п	Наименование
1.	
2.	Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Текст] : учебное пособие для вузов / Р. С. Жуков ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2014. - 109 с.
3.	Основы спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие. / ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Р. С. Жуков. – Кемерово, 2013. – 84 с.
4.	Жуков, Р. С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников [Текст] : учебное пособие / Р. С. Жуков, О. В. Печерина, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: [б. и.], 2011. - 129 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=30140

Дополнительная

1. Верхоланский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1978.
2. Волков |В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
3. Выносливость спортсмена. Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. М., ФиС, 1972.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. –110 с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. – 368 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., ФиС, 1970.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М., ФиС, 1977.
10. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. М., ФиС, 1965.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. _ 542 с.
12. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.- 288 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

14. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М: ФиС, 1970. – с. 478.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 277 с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. –М.: ФиС, 1983. – 176 с.
18. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев, «Здоров'я», 1980.
19. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Сост. В.М. Дьячков. М., ФиС, 1972.
20. Теория спорта. / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. –423 с.
21. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки). Под ред. Д. Харре. М., ФиС, 1971 (перевод с немецкого).
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. –М.: ФиС, 1987.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

*- указывается адрес *Интернет ресурса, его название и режим доступа*
Интернет-ресурсы:

- Основные понятия педагогики физической культуры и спорта - <http://on-sports.ru/>
 - Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи. <http://www.fizkulturaisport.ru/>
 - Введение в педагогику физической культуры <http://lektsiopedia.org/>
1. Статьи по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru> – доступ 01.2014
 2. Основные понятия и дефиниции дисциплины Ти МФК - http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury - доступ 01.2014
 3. журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для организации самостоятельной работы студентов

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал практических занятий; владеть понятиями и терминами;
- по разделу 1 «Критерии деятельности педагога в области физической культуры и спорта» уметь выделять основные требования к педагогу физической культуры и спорта; аспекты деятельности педагога; уметь определять задачи в начальном, среднем и общем образовании; знать требования к выпускнику «базового и профильного уровня».
- по разделу 2 «Аналитический обзор концепции непрерывного физкультурного образования населения РФ» уметь анализировать профессиональную подготовленность специалиста физической культуры и спорта при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. выявлять основные требования педагога дошкольного и школьного образования.
- по разделу 3 «Категории учителей физической культуры» знать требования к категориям учителей; уметь ориентироваться в критериях предъявляемые к учителям физической культуры.

- по разделу 4 «Тренерская деятельность» уметь реализовывать воспитательные возможности тренера; уметь пользоваться определёнными правилами при проведении учебно-тренировочного процесса; разбираться в стилях работе тренера; знать научную организацию труда в жизни тренера.

- по разделу 5 «Планирование работы ДЮСШ, СДЮСШОР» знать этапы подготовки и группы подготовки спортсменов; особенности функционирования ДЮСШ; организацию учебно-тренировочного процесса; комплектование групп и порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения; принципы функционирования спортивной школы.

- по разделу 6 «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» уметь определять должностные инструкции руководителя, тренера ДЮСШ; анализировать организацию профессиональной деятельности руководителя; знать виды подготовки в избранном виде спорта.

Для подготовки реферата студенту необходимо:

Провести самостоятельную исследовательскую работу согласно прилагаемым методическим рекомендациям.

Рекомендации по подготовке рефератов

Реферат (от лат. *Referre* – докладывать, сообщать) – самостоятельно выполненная письменная работа научно-исследовательского характера по одной из актуальных теоретических или практических проблем. Реферат – своеобразная минидиссертация, это серьезный шаг в науку.

Этапы работы над рефератом

1. Выбор проблемы реферата.

Проблема – это теоретический или практический вопрос, требующий решения. Умение увидеть острую педагогическую проблему – важный признак научного склада ума учителя.

Проблему не придумывают, а обнаруживают путем глубокого анализа действительности. Проблема – это противоречие реальной жизни, это то, что действительно беспокоит учителя, что вызывает у него переживания, раздумья.

2. Формулирование темы реферата и ее осмысление.

Название темы вытекает из проблемы, оно конкретизирует и детализирует ее. Между тем название – это тот маяк, на который нужно постоянно ориентироваться при написании реферата. Материал, не работающий на название реферата, из его содержания должен быть исключен.

3. Составление плана реферата.

Обычно план реферата в себя включает: введение, два-три вопроса (раздела, главы, параграфа), заключение, список использованной литературы и приложения.

Во введении (1 – 1,5 стр.) обычно отражаются: а) актуальность проблемы и темы реферата; б) степень ее разработанности в имеющейся литературе; в) цель написания реферата.

Первый вопрос реферата должен носить теоретический характер, второй и последующие – прикладной, то есть отражать опыт исследуемой проблемы. Вопросы логически и содержательно должны быть связаны друг с другом и предполагать друг друга. Каждый вопрос (раздел, параграф, глава) должен завершаться серьезными обобщениями и выводами, вытекающими из их содержания.

В заключении (1-1,5 стр.) излагаются главные итоги выполненного исследования; ранее сделанные выводы по вопросам и параграфам как бы поднимаются на новую теоретическую высоту.

В приложении помещаются материалы исследовательского (рабочего, справочного, вспомогательного) характера, на которые автор ссылается по тексту: например, «См. приложение №3».

Список литературы составляется с учетом требований государственного стандарта.

4. Поиск и изучение необходимой литературы.

Готовя реферат по избранной проблеме, ученик должен познакомиться с имеющейся литературой, где эта проблема уже получила то или иное решение. Знать основную литературу по теме реферата – *первая обязанность исследователя*.

Изучение литературы включает в себя чтение, осмысление и конспектирование имеющихся источников. Выписки должны сопровождаться обязательными ссылками на источники (автор, название источника, страницы), а также собственными суждениями и комментариями рефератчика.

5. Систематизация собственных исследовательских материалов.

В содержании реферата непременно должен быть представлен собственный опыт в решении поставленной проблемы. Следовательно, нужно самому разобраться в этом опыте: собрать и привести в порядок свои записи, графики, таблицы, схемы и т.п., которые могут быть полезны для аргументации положений, отражаемых в реферате.

В отдельных случаях может возникнуть необходимость в проведении *эксперимента*, рассчитанного на определенный срок, на решение конкретной исследовательской задачи. Проведение экспериментов требует особой дополнительной подготовки.

6. Уточнение первоначального плана реферата.

Необходимость в этом этапе работы возникает почти всегда, поскольку изучение литературы и обобщение результатов эксперимента постоянно

расширяет и конкретизирует видение автором избранной проблемы, различных ее граней и нюансов. В итоге появляется необходимость уточнить или даже изменить название темы, или название глав, глав, разделов, параграфов, поменять их местами и т.д.

7. *Написание текста реферата.* Это самый ответственный и одновременно очень радостный этап работы над рефератом, поскольку носит ярко выраженный творческий характер. Автор в это время обобщает всю собранную информацию, систематизирует ее, сводит в логически связанные блоки, формулирует и прописывает собственные идеи, обобщения и выводы, шлифует стиль изложения материала – письменную речь.

Важно при этом отличать собственные от мыслей авторов, заимствованных из различных литературных источников. Все ключевые цитаты должны иметь соответствующие сноски с соблюдением требований Госстандарта.

Средний объем реферата – 15-25 страниц печатного текста через полтора интервала, не считая приложений.

8. *Оформление реферата.* Желательно, чтобы текст реферата был набран на компьютере. Листы реферата должны быть пронумерованы и сброшюрованы.

На обложке реферата указываются: полное название учебного заведения, тема реферата, фамилия автора и год написания.

На следующем листе печатается *план реферата*: введение, 1-й вопрос (название), 2-1 вопрос (название), заключение, список использованной литературы, приложения. В случае большого объема реферата против каждого пункта реферата указываются и страницы.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных **справочных систем (при необходимости)**

- *Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.*
- *Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.*

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

- Информационно-развивающие;
- демонстрация (демонстрация схем, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- лекция-беседа;
- лекция с разбором конкретных ситуаций.
- Проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами: активная работа по поиску средств решения учебно-тренировочных задач; активная работа по нахождению вариантов решения воспитательных проблем).

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, подготовка документации, конспектирование материала, подготовка реферата).