

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

УТВЕРЖДАЮ
проректор по УР
 **А.М. Дигурова**
« » 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки « Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная


Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Старший преподаватель Баскаев Б.А.

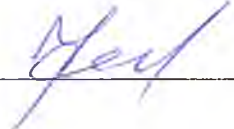
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.

 Хамикоев Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель

 Хамикоев Феликс Георгиевич

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3-4	3-4
Семестр	6,7,8.	6,7,8,
Лекции	38	20
Практические (семинарские) занятия	90	24
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	128	44
Самостоятельная работа	142	235
Курсовая работа	7 семестр	7 семестр
Форма контроля		
экзамен	8сем . 18 час	8.сем 9 час.
Зачет	6 сем.	
Общее количество часов	288	288

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц (288 часа).

Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Лекции		Практические занятия		Самостоятельная работа		Итого	
	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
3 курс								
6	14	4	28	6	66	26	108	36
4 курс								
7	14	4	30	10	28	94	72	108
8	10	12	32	8	48	115	90	135
Всего:	38	20	90	24	142	235	270	279

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта» является формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» решаются следующие задачи:

- укрепление профессионально-педагогической ориентации;
- овладение современными технологиями обучения и подготовки спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья;
- изучение основ технологии спортивной тренировки;
- методов повышения профессиональной компетентности тренера-преподавателя

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта» реализуется в рамках базовой части Блока 1 учебного плана.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:

физическая культура, педагогика физической культуры, физиология человека, психология физической культуры, теория и методика физической культуры, теория и методика ИВС, профессионально-спортивное совершенствование.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

а) общепрофессиональные;

ОПК-3 – способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

б) профессиональные

ПК-8 – способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

ПК-9 - Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

ПК-13 – способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

ПК-14 - Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы теории и методики физической культуры и спорта (ОПК -3);
- принципы и методы обучения (ОПК -3);
- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся (ОПК -3);
- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. (ОПК -3)
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;
- медико-биологические и психологические основы технологии тренировки в избранном виде спорта (ПК-8);

- санитарно-гигиенические нормы и требования осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8).
- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта (ПК-9);
- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9).
- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов (ПК-13);
- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта (ПК-13);
- актуальные технологии управления состоянием спортсмена (ПК-13).
- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта (ПК-14);
- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта (ПК-14).

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта (ОПК -3);
- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов (ОПК -3).
- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки (ПК-8);
- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности (ПК-8).
- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции. (ПК-9).
- разрабатывать батареи тестов для различных педагогического контроля и организовывать их проведение (ПК-13);
- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации (ПК-13);
- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля (ПК-13);
- находить организационные решения для состояния занимающихся (ПК-13).
- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий (ПК-14);
- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности (ПК-14).

Владеть:

- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики,

теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. (ОПК 3)

- умениями осуществлять тренерскую деятельность избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки (ПК-8);

- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта (ПК-8);

- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к Физкультурно-спортивной деятельности (ПК-8).

- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта (ПК-9);

- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. (ПК-9)

- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13).

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство (ПК-14);

- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		литература
		л	п	Содержание	Часы		min	max	
	6 СЕМЕСТР								
	Раздел Баскетбол								
1	Методы определения результативности действий игроков и команды Планирование спортивной тренировки	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,	2	Оценка проведенного занятия			1-6
1	Проведения тематических учебно- тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6

2	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,	4	Оценка проведенного занятия			1-6
3	Методы определения результативности действий игроков и команды Планирование спортивной тренировки	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,	2				1-6
3	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	4				1-6

4	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6
5	Периодизация тренировки в спортивных играх.	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,	2				1-6
5	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4	Оценка проведенного занятия			1-6
6	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6

7	Организация тренировочного процесса	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,	2				1-6
7	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4	Оценка проведенного занятия			1-6
8	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6
9	Организация тренировочного процесса	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы.	2				1-6

9	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки.		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6
10	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6
11	«Виды спортивной подготовки»	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	2	Оценка проведенного занятия			1-6

11	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6
12	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	4				1-6
13	«Виды спортивной подготовки»	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	2				1-6

13	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	2				1-6
14	Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по баскетболу		2	провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	2				1-6
	ИТОГО	14	28		66				
	7 семестр								
	Раздел. Волейбол								
1	«Спортивная тренировка как педагогический процесс»	2		Составление конспектов урока Изучение дополнительной литературы по данной теме	2				1-7
1	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2	Составление конспектов урока Изучение дополнительной литературы по данной теме	2	Оценка проведенного занятия			1-7

2	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий .		2						1-7
3	«Спортивная тренировка как педагогический процесс»	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	2	Оценка проведенного занятия			1-7
3	Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах подготовки; овладеть методикой физической подготовки.		2			Оценка проведенного занятия			1-7
4	Овладение методикой обучения и		2	Судейство соревнований.	2	Оценка проведенного			1-7

	совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах подготовки юных волейболистов.					занятия			
5	«Средства, методы и основные принципы спортивной тренировки волейболиста»	2		Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	2				1-7
5	Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах подготовки юных волейболистов.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	2	Оценка проведенного занятия			1-7

6	Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах подготовки юных волейболистов.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	2				1-7
7	«Средства, методы и основные принципы спортивной тренировки волейболиста»	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	2	Оценка проведенного занятия			1-7
7	Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах подготовки юных волейболистов;.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их	2	Оценка проведенного занятия			1-7

	(●)ролевая игра			частей.					
8	Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах подготовки;		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	2	Оценка проведенного занятия			1-7
9	«Виды спортивной подготовки»	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	2				1-7
9	Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке.		2			Оценка проведенного занятия			1-7
10	Формирование умений и навыков		2			Оценка проведенного			1-7

	самостоятельного проведения занятий по технической подготовке. (●)ролевая игра					занятия			
11	Техническая, специально физическая и тактическая подготовка волейболиста	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	2				1-7
11	Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке.		2			Оценка проведенного занятия			1-7
12	Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке.		2			Оценка проведенного занятия			1-7
13	Техническая, специально	2							1-7

	физическая и тактическая подготовка волейболиста								
13	Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке волейболистов.		2	Посещение занятий в ДЮСШ, СШ	2	Оценка проведенного занятия			1-7
14	Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке волейболистов. (●)ролевая игра		2			Оценка проведенного занятия			1-7
15	Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке волейболистов. (●)ролевая игра		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и	2				1-7

				отдельных их частей.					
	ИТОГО	14	30		28				
8 семестр									
Раздел Футбол									
1	Принципы и методы, применяемые в обучении и тренировке по футболу	2		Составление конспектов урока Изучение дополнительной литературы по данной теме	4				1-5
1	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2	Судейство соревнований.	4	Оценка проведенного занятия			1-5
1	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их	4				1-5

				частей.					
2	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2						1-5
3	Подготовительные, проводящие и специальные упражнения в подготовке футболистов	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	4	Оценка проведенного занятия			1-5
3	Ведение мяча с обводкой фишек в разных позициях. (•)ролевая игра		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	4	Оценка проведенного занятия			1-5
3	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных		2						1-5

	занятий.								
4	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	4				1-5
5	Обучение и методика преподавания техники игры в футбол.	2							1-5
5	Жонглирование мяча индивидуально, в парах. Передачи мяча в парах. (●)ролевая игра		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	4	Оценка проведенног о занятия			1-5
5	Методика проведения тематических и комплексных		2						1-5

	тренировочных занятий.								
6	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	4				1-5
7	Обучение и методика преподавания тактики игры	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	4	Оценка проведенного занятия			1-5
7	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2			Оценка проведенного занятия			1-5
7	Методика проведения тематических и комплексных		2	Написание конспектов комплексов	4				1-5

	тренировочных занятий.			упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.					
8	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2						1-5
9	Обучение и методика преподавания ведения мяча.	2		исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта	4				1-5
9	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2						1-5
9	Методика проведения тематических и комплексных		2			Оценка проведенног			1-5

	тренировочных занятий.					о занятия			
10	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2	Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.	4	Оценка проведенного занятия			1-5
11	Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий.		2						1-5
	ИТОГО	10	32		48				

6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения (детальный разбор).

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами).

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыку).

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

7. Методические указания по дисциплине

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС по курсу «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 142 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы самостоятельной внеаудиторной работы, ее трудоёмкость содержатся в табл. 5.1.

7.2. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.3. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам

литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к изучаемой дисциплине, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет в 6 семестре, экзамен в 8 семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью

определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течении 1-8 недели (в том числе):	0	20
- выполнение заданий на практических занятиях.	0	7
-мини тестирование.	0	3
Самостоятельная работа		3
- посещение занятий.	0	7
1-ая рубежная аттестация.	0	30
Текущая работа студентов в течении 10-18 недели (в том числе)	0	20
- выполнение заданий на практических занятиях.	0	7
-мини тестирование.	0	3
Самостоятельная работа		3
- посещение занятий.	0	7
2-ая рубежная аттестация.	0	30
Итого.	100	

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1–я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1)– текущая работа студента в течение рубежа.

2 -я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на

семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \varnothing}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \varnothing}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_1 = 0,6$) Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

• Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

Вопросы для подготовки студентов к рубежному контролю знаний.

Примерные тесты рубежных аттестаций по дисциплине «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

3 курс 6 семестр

Процесс спортивной подготовки
система спортивной подготовки

+сложный педагогический процесс, которым управляет тренер.
система взаимоотношений тренер – спортсмен – команда – тренер

Управление подготовкой– это процесс

+целенаправленного воздействия на объект, вызывающий соответствующие изменения, способствующие достижению определенной цели.

спортивной подготовки находящейся в прямой зависимости от способности спортсмена к самоуправлению и самосовершенствованию
управленческий цикл в пределах одного тренировочного занятия.

Что не относится к основным функциям управления подготовки
планирование

организация
контроль и учет
+развитие

Планирование спортивной тренировки это

Знание содержания основных функций управления тренировочным процессом.

+Одна из основных функций управления, определяющая содержание процесса подготовки (включая и соревновательную), а также систему работы тренера.

Сложный педагогический процесс, которым управляет тренер

Какие показатели не применяют при планировании

Тренировочных и соревновательных нагрузок
Видов подготовки

+Антропометрические показатели.

Что не является основной формой подготовки

Спортивная тренировка

+Спортивная форма
Соревновательная подготовка

Перспективный план – это

+Программа повышения мастерства команды и игроков.

Программа повышения физических качеств

Программа повышения мастерства тренерского состава.

Какой промежуток времени подразумевает перспективное планирование подготовки
+Ряд лет
Полгода, период
Месяц, неделя

Какой промежуток времени подразумевает текущее планирование подготовки
Ряд лет
+Полгода, период
Месяц, неделя

Какой промежуток времени подразумевает оперативное планирование подготовки
Ряд лет
Полгода, период
+Месяц, неделя

Какого периода тренировки не существует
Подготовительный
Соревновательный и переходный
+Начальный

Какому виду подготовки уделяется больше времени в подготовительном периоде
+Специальной физической подготовке
Технической подготовке
Тактической подготовке

На сколько этапов делится подготовительный период подготовки
1
2
+3

Что является основной задачей первого этапа подготовки
Повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для
+Создание предпосылок для приобретения спортивной формы
Завершение становления спортивной формы и вхождение игроков в специфическую соревновательную работу

На что направлена главная задача соревновательного периода
На достижение максимальной тренированности, поддержание ее на этом уровне
Обеспечение дальнейшего совершенствования точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях.
+Достижение максимальных стабильных результатов.

Переходный период длится

+С момента окончания состязаний в соревновательном периоде до возобновления занятий в новом годовом цикле

С момента окончания подготовительного периода до начала соревновательного.

С момента начала состязаний в соревновательном периоде до возобновления занятий в новом годовом цикле.

Создание предпосылок для приобретения спортивной формы является основной задачей...

+первого этапа подготовки
соревновательного периода
переходного периода

Достижение максимальных стабильных результатов *является основной задачей...*

первого этапа подготовки
+соревновательного периода
переходного периода

Что не относится к форме организации тренировочных занятий

индивидуальные занятия
групповые занятия
командные занятия
+коллективные занятия

По построению тренировочные занятия подразделяют на.....

индивидуальную и групповую тренировки
+фронтальную и круговую тренировки.
техничко-тактические тренировки

Что *предполагает* круговая тренировка

чередование нагрузки высокого и низкого уровня интенсивности
+организацию на месте занятий нескольких «станций»

Важнейшей составной частью организации тренировочного процесса является.....

+педагогический контроль
+учет поступающей информации
приём тестов по технико- тактической подготовке

Срочная информация – это.....

информация о проведенном тренировочном занятии или выступлении команды в соревновании

+это информация, получаемая в ходе тренировочного занятия или выступления команды в соревновании

информация, обеспечивающая получение данных о выполнении рабочих планов подготовки и необходимая при разработке рабочего плана на очередной этап

Текущая информация – это.....

+информация о проведенном тренировочном занятии или выступлении команды в соревновании

это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки

информация, обеспечивающая получение данных о выполнении рабочих планов подготовки и необходимая при разработке рабочего плана на очередной этап

Этапная информация – это.....

это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки

+информация, обеспечивающая получение данных о выполнении рабочих планов подготовки и необходимая при разработке рабочего плана на очередной этап

информация о проведенном тренировочном занятии или выступлении команды в соревновании.

Итоговая информация – это.....

+это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки

информация, обеспечивающая получение данных о выполнении рабочих планов подготовки и необходимая при разработке рабочего плана на очередной этап

информация о проведенном тренировочном занятии или выступлении команды в соревновании.

Информация, получаемая в ходе тренировочного занятия или выступления команды в соревновании относится к.....

+Срочной информации

Текущей информации

Этапной информации

Итоговой информации

Информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки относится к.....

Срочной информации

Текущей информации

Этапной информации

+Итоговой информации

Информация, обеспечивающая получение данных о выполнении рабочих планов подготовки и необходимая при разработке рабочего плана на очередной этап относится к.....?

Срочной информации

Текущей информации

+Этапной информации

Итоговой информации

Информация о проведенном тренировочном занятии или выступлении команды в соревновании относится к.....

Срочной информации
+Текущей информации
Этапной информации
Итоговой информации

Педагогический контроль – это система получения информации о

состоянии готовности спортсмена
ходе тренировочного процесса и выполнении планов подготовки спортсменов и команд
+состоянии оборудования и инвентаря необходимого для проведения тренировочных занятий

К какому методу педагогического контроля относится наблюдение за активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий

метод объективной оценки
+метод педагогического наблюдения
метод экспертных оценок

К какому методу педагогического контроля относится оценка качественных сдвигов

+метод объективной оценки
метод педагогического наблюдения
метод экспертных оценок

К какому методу педагогического контроля относится оценка показателей, которые не подвергаются объективной оценке, и комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях

метод объективной оценки
метод педагогического наблюдения
+метод экспертных оценок

Метод педагогического наблюдения необходим для....

оценки показателей, которые не подвергаются объективной оценке, и комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях.

оценки качественных сдвигов по видам подготовки
+наблюдения за активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий

Метод экспертных оценок применяется для.....

+оценки показателей, которые не подвергаются объективной оценке, и комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях.

оценки качественных сдвигов по видам подготовки

наблюдения за активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий

Метод педагогического наблюдения это.....

+оценка показателей, которые не подвергаются объективной оценке, и комплексной оценка подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях.

оценка качественных сдвигов по видам подготовки

+наблюдения за активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий

В целенаправленном функционировании системы подготовки можно выделить _____относительно обособленных, но достаточно связанных воедино раздела
один

два

три

+четыре

Модельный раздел включает следующие этапы

Обобщение предыдущего опыта и изучение противника

+Изучение тренировочного процесса команды соперника

Изучение специфики условий проведения предстоящих соревнований.

Разработка и проверка модели команды.

4 курс 7 семестр

Какой подготовки не существует в тренировочном процессе волейболистов

Технической

Тактической

Физической

+ Моральной

Систематический круглогодичный, многолетний педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов – это

+тренировочная нагрузка

Спортивная нагрузка

Объем нагрузки

Интенсивность нагрузки

Общее суммарное воздействие на организм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, убыстряющих процесс восстановления – это

+Тренировочная нагрузка

Спортивная нагрузка

Объем нагрузки

Интенсивность нагрузки

Суммарное количество выполненной тренировочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней тренировок, соревнований, отдыха – это

Тренировочная нагрузка

Спортивная нагрузка

+объем нагрузки

Интенсивность нагрузки

Количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени – это

Тренировочная нагрузка

Спортивная нагрузка

объем нагрузки

+Интенсивность нагрузки

Пассивный отдых – это

+ночной сон в условиях чистого воздуха и тишины

Смена нагрузок и видов деятельности

Массаж

Паровая баня

Какой интенсивности физической нагрузки не существует

Высокой

+Максимальной

Средней

Малой

Что не относится к активному отдыху

+Ночной сон в условиях чистого воздуха

Смена нагрузок и видов деятельности

Массаж

Паровая баня

Чем измеряется интенсивность технико-тактических нагрузок

Их интенсивностью

Длительностью выполнения отдельных упражнений

Количеством выполненных упражнений

+Моторной плотностью

Чем измеряется объем специальных технико-тактических нагрузок

Их интенсивностью

+Длительностью выполнения отдельных упражнений

Количеством выполненных упражнений

Моторной плотностью

Что не входит в круглогодичную тренировку

Циклы

Периоды

Этапы и микроциклы

+Интервал

Каких средств восстановления не существует

Педагогические

+Поэтапные

Психологические

Медицинские

Какого периода подготовки не существует в большом годичном цикле

подготовительный

соревновательный

+поэтапный

переходный

Какие упражнения не входят в средства тренировки?

Основные упражнения

Вспомогательные упражнения

Общеразвивающие упражнения

+ Статические упражнения

Какого метода подготовки волейболистов не существует

Метод для развития физических качеств

Метод психологической подготовки

+ Метод педагогической подготовки

Метод интегральной подготовки

Принципы прогрессирования – это

+ Усложнение заданий, увеличение объема и интенсивность нагрузок

Использование слайдов, кинограммы, макетов площадки

Индивидуальный план волейболиста

Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения

Какого принципа тренировки не существует

- Принцип наглядности
- Принцип систематичности
- Принцип доступности и индивидуализации
- + Педагогический принцип

Какова продолжительность тренировки в группе начальной подготовки ДЮСШ

- 120-140 мин
- 120-190 мин
- + 90-130 мин
- 60-90 мин

Каких частей не существует в тренировочном занятии

- Вводная часть
- Основная часть
- + Предварительная часть
- Заключительная часть

Какой составной части не существует в подготовке волейболистов

- Подготовка волейболистов высших разрядов
- Подготовка волейболистов спортивных резервов
- Подготовка в массовых формах оздоровительной работы
- + Физиологическая подготовка

Какой цели системы подготовки волейболистов не существует

- Цель подготовки волейболистов высших разрядов
- Цель массовых форм занятий волейболом
- Прогнозирования
- + Цель фронтальных форм занятий волейболом

Какой модели не существует в моделирование

- Модель тренировки
- Модель подготовки
- Модель команды
- + Модель для предсказания результатов

Что такое спортивный отбор

- + Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов
- Деятельность, связанная с задачами массовых форм физкультурно-спортивной работы
- Спортивная ориентация в волейболе

Что такое групповая форма тренировки

- Тренировка, характеризующаяся одновременным выполнением одних и тех же упражнений

+ Тренировка, позволяющая заниматься в группе во время всего тренировочного процесса

Тренировка, состоящая из серийного повторения упражнений на “станциях”

Тренировка, облегчающая индивидуальную дозировку нагрузок

Что такое круговая тренировка

+ Тренировка, состоящая из серийного повторения упражнений на станциях

Тренировка, позволяющая заниматься в группе во время тренировочного процесса

Тренировка, облегчающая индивидуальную дозировку нагрузок

Тренировка, характеризующаяся одновременным выполнением одних и тех же упражнений

Что такое фронтальная форма тренировки

+ Тренировка, характеризующаяся одновременным выполнением одних и тех же заданий

Тренировка, состоящая из серийного повторения упражнений на “станциях”

Тренировка, позволяющая заниматься в группе во время тренировочного процесса

Тренировка, облегчающая индивидуальную дозировку нагрузок

Что такое индивидуальная тренировка

+ Тренировка, облегчающая индивидуальную дозировку нагрузок

Тренировка, позволяющая заниматься в группе во время тренировочного процесса

Тренировка, состоящая из серийного повторения упражнений на “станциях”

Тренировка, характеризующаяся одновременным выполнением одних и тех же упражнений

Какой формы тренировки не существует

Индивидуальной формы тренировки

Круговой формы тренировки

Групповой формы тренировки

+ Поэтапной формы тренировки

Цель подготовки волейболистов высших разрядов

Чтобы занятия волейболом максимально содействовали решению задач физического воспитания

Чтобы юные волейболисты отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов

+ Чтобы спортсмены соответствовали параметрам мировых волейбольных моделей

Цель подготовки спортивных резервов

Чтобы занятия волейболом максимально содействовали решению задач физического воспитания

+ Чтобы юные волейболисты отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов

Чтобы спортсмены соответствовали параметрам мировых волейбольных моделей

Цель массовых форм

+ Чтобы занятия волейболом максимально содействовали решению задач физического воспитания

Чтобы юные волейболисты отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов

Чтобы спортсмены соответствовали параметрам мировых волейбольных моделей

Какого метода прогноза не существует

Экспертных оценок

Логического анализа

Статического метода

+ Физиологического метода

Метод экспертных оценок состоит в том

+ Прогноз составляют специалисты волейбола

Тщательно анализируется опыт прошлого и прогноз на будущее

Использование и анализ статических материалов в области волейбола

Использование предсказания результатов матча

Что такое логический метод

+ Тщательно анализируется опыт прошлого и прогноз на будущее

Прогноз составляют специалисты волейбола

Использование и анализ статических материалов в области волейбола

Использование предсказания результатов матча

Что такое статический метод

+ Использование и анализ статических материалов в области волейбола

Использование прогноза специалистами-экспертами волейбола

Использование предсказания результатов матчей

Тщательный анализ опыта прошлого и прогноза на будущее

Какая подготовленность не входит в целевые нормативы

Техническая подготовленность

+ Логико-математическая подготовленность

Тактическая подготовленность

Физическая подготовленность

Что такое спортивная ориентация

- Начальный отбор для выявления способностей к волейболу
- + Деятельность, связанная с заданиями массовых форм физкультурно-спортивной работы
- Отбор в команду высших разрядов
- Отбор в сборные команды разного уровня

Что не является физическими качествами волейболиста

- Скоростно-силовые способности при многократных прыжках
- Скоростные качества нужные для перемещения по площадке
- Скоростно-силовые способности при ударных движениях
- + Морально-волевые качества волейболиста

Какой метод тренировки не применяется в волейболе

- Повторно-переменный метод
- Индивидуальный тренинг волейболиста с тренером
- Метод непрерывной тренировки
- + Психологический метод

Какой выносливости в волейболе не существует

- Выносливость защитника-волейболиста
- Выносливость при многократном выполнении нападающих ударов
- Выносливость при многократном выполнении блокировки
- + Психологическая выносливость

Какие из специально-подготовительных упражнений не применяются для совершенствования техники верхних передач

- Упражнения с набивными мячами
- Упражнения с ручными эспандерами, с теннисными мячами
- + Упражнения с большими отягощениями
- Упражнения для расслабления мышц верхних конечностей

Какое упражнение не подходит для совершенствования приема-передачи мяча с подачи

- Игроки одной стороны площадки принимают мяч, игроки другой выполняют подачу
- Игроки обеих сторон площадки выполняют прием мяча и подачу
- + Комбинированное упражнение на стенке: подача – передача – нападающий удар – защита
- Игроки после приема мяча ловят мяч и выполняют подачу

Какое направление не входит в совершенствование техники нападающих ударов

- Развитие прыгучести

- Развитие динамической баллистической силы
- Совершенствование ритмичности движений и их координации
- + Специальные упражнения для верхней прямой подачи

Какое упражнение подходит для развития динамической силы ударного движения

- + Упражнения с набивными мячами, различные броски, метание предметов
- Непосредственно в упражнениях с волейбольным мячом
- Упражнения с мячами у стенки
- Упражнения, связанные с преодолением определенных препятствий

Посредством каких специальных упражнений осуществляется тактическая подготовка волейболистов

- Комбинированные упражнения
- + Специальные упражнения, приближенные к игровой обстановке и на теоретических занятиях
- Групповые упражнения для совершенствования в технике подач
- Упражнения для совершенствования блокировки нападающих ударов

Для определения слабых и сильных сторон в игре команды необходимо

- + Провести несколько товарищеских встреч с командами других коллективов
- Более значительные перемещения блокирующих и нападающих игроков
- Воспитание у волейболистов волевых качеств
- Частая смена защиты и нападения

Какими составами нужно тренировать игроков, чтобы приучить к повышенным нагрузкам

- (1:1, 2:2, 6:60)
- + (3:3, 4:4, 5:5)
- (1:1, 5:5, 6:6)
- (2:2, 4:4, 6:6)

В какое время тренер объясняет игрокам тактический план ведения игры

- Во время игры
- + Перед игрой
- После игры
- В перерыве сета играемой игры

Какой технический элемент не входит в тактику защиты

- Прием мяча, летящего с подачи
- Блок
- + Нападающий удар
- Прием мяча после нападающего удара

Какой технический элемент не входит в тактику нападения

- + Блок
- Нападающий удар
- Подача
- Нападающий удар – скидка

Какой тактики не существует в волейболе

- Тактика нападения
- + Тактика самоконтроля
- Тактика защиты

Какой технический элемент не входит в технику защиты

- Прием мяча, летящего с подачи
- Блок
- + Нападающий удар
- Прием мяча после нападающего удара

Какой технический элемент не входит в технику нападения

- Нападающий удар
- Подача
- Нападающий удар-скидка
- + Прием мяча летящего с подачи

Что контролирует тренер в товарищеских встречах

- + Эффективность принятых командой тактических средств и способов ведения игры
- Психологическое состояние игроков
- Моральное состояние игроков
- Физическое состояние игроков

Метод повторно-переменной тренировки целесообразно применять...

- в середине подготовительного периода
- + в конце подготовительного периода
- в начале подготовительного периода
- в соревновательный период

4 курс 8 семестр

Структура урока

- подготовительная, основная, заключительная
- вводная, подготовительная, основная, заключительная
- вводная, основная, заключительная

Виды разминки

вводная
общая
специальная

С какого технического элемента начинают обучение в футбол

удар
передача
ведение мяча
перемещение

Какие упражнения служат развития физических способностей необходимых в футболе

подготовительные упражнения	общеразвивающие упр.
подводящие	основные

Каким методом эффективно развивается скоростная выносливость

переменные	равномерным
круговыми	интервальным

Что относится к задаче повышения ОФП

повысить количество подтягиваний на перекладине
развивать частоту движений ног при беге
развивать общую выносливость
повышать функциональную деятельность дыхательной системы.

Какое понятие не относится к тактике защиты в футболе

перехват
прием мяча
удар
страховка

Что не относится к средствам тактической подготовки в футболе

подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты
упражнения по тактике
двухсторонние игры, контрольные игры и соревнования
подготовительные упражнения на меткость

Быстрое нападение наименее эффективно

при ударе от ворот
при стандартном положении
при перехвате мяча
при начальном ударе

Что не относится к средствам тактической подготовки в футболе

подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты
упражнения по тактике
двухсторонние игры, контрольные игры и соревнования
подготовительные упражнения на меткость

Какая подготовка команды говорит о ее классе
физическая подготовка
техническая подготовка
техничко-тактические действия
психологическая

Укажите Атакующую систему игры
 $1 \times 4 \times 5 \times 1$
 $+ 1 \times 3 \times 4 \times 3$
 $1 \times 4 \times 4 \times 2$

Какой комбинации не существует в футболе
«волна»
«стеночка»
«забегание»

Метод наглядного обучения в футболе
рассказ
обучение
показ

Словесный метод обучения в футболе
объяснение
показ
беседа

Что не относится к тактической подготовке в футболе
установка на игру
умение распределить свои силы в игре
разбор игры

Максимальное количество игроков, участвующих в «стенке» в футболе
10
5
11

По какой системе розыгрыша проводятся чемпионаты мира и Европы по футболу
смешанная
круговая
олимпийская

Система розыгрыша соревнований с выбыванием
круговая
смешанная
олимпийская

По какой системе розыгрыша проводится чемпионат России по футболу
круговая
смешанная
олимпийская

Требования к защите против быстрого нападения
обязательное вступление в борьбу за мяч
отход игроков назад
сохранение стройности оборонительных линий

Основной критерий отбора при переводе из группы начальной подготовки в учебно-тренировочную группу
контрольные нормативы
5 по физ. культуре
по желанию

Существуют ли возрастные ограничения футболистов в официальных матчах
15-40 лет
17-45 лет
не существуют

Примерные вопросы к экзамену для студентов 4курса

Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта 4КУРС

1. Критерии технического мастерства спортсмена
2. Критерии тактического мастерства спортсменов
3. Критерии физической подготовки спортсменов
4. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена
5. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта
6. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена
7. Физическая подготовка в процессе начального обучения спортивным навыкам
8. Планирование, организация и проведение соревнований
9. Задачи и содержание тренировочного процесса на подготовительном этапе
10. Требования к педагогической деятельности современного тренера

11. Методы обучения в избранном виде спорта
12. Структура учебно-тренировочного процесса
13. Спортивная стратегия и тактика
14. Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде
15. Место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации
16. Требования к технике безопасности в виде спорта. Состояние спортивных сооружений, инвентаря, оборудования
17. Организация процесса спортивной тренировки
18. Составные части тренировки
19. Методы исследования соревновательной деятельности. Обработка полученных данных и анализ
20. Психологическая подготовка в избранном виде спорта
21. Задачи и содержание тренировочного процесса в переходном периоде
22. Характеристика основных средств восстановления в ИВС
23. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ
24. Характеристика основных средств и методов спортивной тренировки
25. Факторы, обуславливающие эффективность двигательных действий в избранном виде спорта.
26. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по виду спорта
27. Начальный отбор для занятий избранным видом спорта
28. Тактическая подготовка в ИВС
29. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях
30. Педагогический и врачебный контроль на спортивных занятиях
31. Характеристика технической подготовка в системе тренировки
32. Подготовительные и подводящие упражнения при обучении
33. Принципы спортивной тренировки
34. Методы спортивной тренировки
35. Возрастные особенности развития выносливости у спортсменов
36. Массовые формы спортивной работы по специализации.
37. Особенности спортивной тренировки волейболистов
38. *Средства восстановления*
39. Динамика объема и интенсивности нагрузок
40. Цикличность тренировочного процесса
41. Средства и методы спортивной тренировки волейболистов
42. Методы обучения и тренировки волейболистов
43. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки
44. *Структура тренировочного занятия*
45. Структура системы подготовки волейболистов
46. Совершенствование спортивной техники
47. Совершенствование тактики
48. Совершенствование физических и волевых качеств

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Баскетбол

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
3. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол: [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>. – Библиогр.: с. 128-130. – Текст: электронный.
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Чернякова, С.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: [16+] / С.Н. Чернякова; отв. ред. И.В. Манжелей. –

Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 34 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574727> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

Волейбол:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
3. Фетисова, С.Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> – Библиогр.: с. 128-130. – Текст: электронный.
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Чернякова, С.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: [16+] / С.Н. Чернякова ; отв. ред. И.В. Манжелей. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 34 с.: ил. – Режим доступа:

по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574727> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

7. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.

Футбол:

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.
3. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник : [12+] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

в) Интернет-ресурсы

Для Северо-Осетинского государственного университета открыт доступ к следующим электронным библиотечным системам (ЭБС) и подписным электронным ресурсам:

Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)
(<https://dvs.rsl.ru>)

- ЭБС "Университетская библиотека ONLINE" (<https://biblioclub.ru>)
- ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» (<http://elibrary.ru>.)
- Универсальная баз данных East View (<https://dlib.eastview.com>)
- ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом (<http://www.studentlibrary.ru>)
- ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям (www.biblio-online.ru)

Рекомендуемые интернет-адреса по дисциплине «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»:

Баскетбол:

1. <http://fiz-cultura.ucoz.ua/publ/basketbol/7>
2. http://mtdonuetnfv.ucoz.ru/index/ehlektronnyj_uchebnik_po_basketbolu/0-

Волейбол:

1. <http://www.FIVB.com>
2. <http://www.CEV.com>
3. <http://www.voley.ru>.

Футбол:

1. <https://rfs.ru/>
2. <http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1.html>
3. <https://footballrules.ru/football-laws-17-18/>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал игровых видов спорта

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №12:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся -11шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Дворец спорта: зал игровых видов спорта:

Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м..

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.


Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

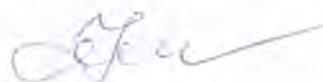
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



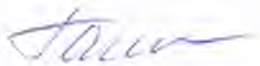
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев