

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

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

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2020**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: старший преподаватель кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр Козаев Р.Х.**

**Владикавказ 2020**

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц (252 часа).

|                                    | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Курс                               | 3-4                  | 3-4                    |
| Семестр                            | 6,7                  | 6,7                    |
| Лекции                             | 18                   | 8                      |
| Практические (семинарские) занятия | 110                  | 30                     |
| Лабораторные занятия               |                      |                        |
| Консультации                       |                      |                        |
| Итого аудиторных занятий           | 128                  | 38                     |
| Самостоятельная работа             | 88                   | 205                    |
| Курсовая работа                    | 7 семестр            | 7 семестр              |
| Форма контроля                     |                      |                        |
| экзамен                            | 7 сем. 36 час        | 7 сем 9 час.           |
| Зачет                              | 6 сем.               | 6 сем                  |
| Общее количество часов             | 252                  | 252                    |

### Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

| Семестры | Лекции |     | Практические занятия |     | С амостоятельная. работа |     | Итого |     |
|----------|--------|-----|----------------------|-----|--------------------------|-----|-------|-----|
|          | ОФО    | ЗФО | ОФО                  | ЗФО | ОФО                      | ЗФО | ОФО   | ЗФО |
| 3 курс   |        |     |                      |     |                          |     |       |     |
| 6        |        |     | 56                   | 14  | 52                       | 94  | 108   | 108 |
| 4 курс   |        |     |                      |     |                          |     |       |     |
| 7        | 18     | 8   | 54                   | 16  | 36                       | 111 | 108   | 135 |
| Всего:   | 18     | 8   | 110                  | 30  | 88                       | 205 | 216   | 243 |

## 2. Цели освоения дисциплины

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный № 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191»

- сформировать у обучающихся общепрофессиональную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

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 вариативной 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.

#### **Обобщенная трудовая функция:**

Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

#### **Трудовая функция:**

D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

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

*Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:*

#### ***б) профессиональные***

**ПК-2** - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

**ПК-3** - Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин

**ПК-4** - Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

#### **Знать:**

- теорию и методику избранного вида спорта, спортивную биохимию и морфологию,

физиологию спорта(ПК-2);

- технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта
- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (ПК-2);
- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (ПК-2);
- технологии спортивной тренировки в ИВС (ПК-3);
- технологии профессионального спортивного совершенствования в ИВС (ПК-3);
- средства и методы физической, техникой и тактической подготовки в ИВС (ПК-3)
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС (ПК-3)
- информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач (ПК-4).

### **Уметь:**

- подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы тренировки на основе специфики избранного вида спорта, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся (ПК-2)
- использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся (ПК-2);
- оценивать и корректировать уровень теоретической подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (ПК-3);
- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований (ПК-3);
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик (ПК-4).

### **Иметь опыт:**

- подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий (ПК-2);
- периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся (ПК-2);
- проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося (ПК-3);
- использования полученных знаний в процессе занятий ФКиС (ПК-3);

- умением создавать и разрабатывать методики и технологии необходимые для качественного обучения и вносить в существующие программы изменения для более эффективного решения учебно-воспитательных задач (ПК-4.)

## 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  |         |   |   |      |                             |                   |     |            |
| 1            | Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке                                  |         | 4 | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4    | Оценка проведенного занятия |                   |     | 1-5        |
| 2            | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки   |         | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2    |                             |                   |     | 1-5        |
| 3            | Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной техники и тактическим действиям на различных этапах подготовки |         | 4 | Составление конспектов учебнотренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме      | 4    | Оценка проведенного занятия |                   |     | 1-5        |

|   |   |  |   |   |   |                             |  |  |  |     |
|---|---|--|---|---|---|-----------------------------|--|--|--|-----|
| 4 | Проведения тематических учебнотренировочных занятий по видам подготовки                     |  | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  |  | 1-5 |
| 5 | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий                        |  | 4 | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4 |                             |  |  |  | 1-5 |
| 6 | Проведения тематических учебнотренировочных занятий по видам подготовки                     |  | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  |  | 1-5 |
| 7 | Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке |  | 4 | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4 | Оценка проведенного занятия |  |  |  | 1-5 |

|           |  |  |   |   |   |                             |  |  |            |
|-----------|--|--|---|---|---|-----------------------------|--|--|------------|
| <b>8</b>  | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки   |  | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>9</b>  | Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной техники и тактическим действиям на различных этапах подготовки |  | 4 | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4 | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>10</b> | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки   |  | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>11</b> | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий   |  | 4 | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4 |                             |  |  | <b>1-5</b> |



|    |  |  |   |   |   |                             |  |  |  |     |
|----|--|--|---|---|---|-----------------------------|--|--|--|-----|
| 12 | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки   |  | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  |  | 1-5 |
| 13 | Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке                                  |  | 4 | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4 | Оценка проведенного занятия |  |  |  | 1-5 |
| 14 | Проведения тематических учебнотренировочных занятий по видам подготовки  |  | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  |  | 1-5 |
| 15 | Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной техники и тактическим действиям на различных этапах подготовки |  | 4 | Составление конспектов учебнотренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме      | 4 | Оценка проведенного занятия |  |  |  | 1-5 |

|           |  |  |    |   |    |  |  |  |            |
|-----------|--|--|----|---|----|--|--|--|------------|
| <b>16</b> | Проведения тематических учебнотренировочных занятий по видам подготовки  |  | 2  | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2  |  |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>17</b> | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий     |  | 4  | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 4  |  |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>18</b> | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки |  | 2  |   |    |  |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>19</b> | Проведения тематических учебнотренировочных занятий по видам подготовки  |  | 2  |   |    |  |  |  | <b>1-5</b> |
|           | <b>ИТОГО</b>   |  | 56 |   | 52 |  |  |  |            |

| 7 семестр |  |   |   |   |   |                             |  |  |     |
|-----------|--|---|---|---|---|-----------------------------|--|--|-----|
| 1         | Методы определения результативности действий игроков и команды                                   | 2 |   |   |   |                             |  |  | 1-5 |
| 1         | Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке      |   | 4 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,   | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |
| 2         | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки                         |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,   | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |
| 3         | Планирование спортивной тренировки   | 2 |   |   |   |                             |  |  | 1-5 |
| 3         | Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на |   | 4 |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |
| 4         | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки                         |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | 1-5 |
| 5         | Периодизация тренировки в спортивных играх.  | 2 |   | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы,   | 2 |                             |  |  | 1-5 |

|   |   |   |   |   |   |                             |  |  |     |
|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|--|--|-----|
| 5 | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий                        |   | 4 |   |   |                             |  |  | 1-5 |
| 6 | Проведения тематических учебнотренировочных занятий по видам подготовки                     |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | 1-5 |
| 7 | <b>Организация тренировочного процесса</b>  | 2 |   | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы.   | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |
| 7 | Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке |   | 4 |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |
| 8 | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки                    |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | 1-5 |

|           |  |   |   |   |   |                             |  |  |            |
|-----------|--|---|---|---|---|-----------------------------|--|--|------------|
| <b>9</b>  | <b>Организация тренировочного процесса</b>   | 2 |   |   |   |                             |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>9</b>  | Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной техники и тактическим действиям на различных этапах подготовки |   | 4 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы.   | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>10</b> | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки   |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>11</b> | <b>Виды спортивной подготовки</b>  | 2 |   | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | <b>1-5</b> |

|           |  |   |   |   |   |  |  |  |            |
|-----------|--|---|---|---|---|--|--|--|------------|
| <b>11</b> | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий     |   | 4 |   |   |  |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>12</b> | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |  |  |  | <b>1-5</b> |
| <b>13</b> | Спортивная тренировка как педагогический процесс                         | 2 |   | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 2 |  |  |  | <b>1-5</b> |

|    |   |   |   |   |   |                             |  |  |     |
|----|---|---|---|---|---|-----------------------------|--|--|-----|
| 13 | Формирование умений и навыков самостоятельного проведения занятий по технической подготовке                       |   | 4 |   |   | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |
| 14 | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки  |   | 2 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 |                             |  |  | 1-5 |
| 15 | «Средства, методы и основные принципы спортивной тренировки спортсмена»   | 2 |   | Составление конспектов учебно-тренировочного занятия. Изучение дополнительной литературы по данной теме     | 2 |                             |  |  | 1-5 |
|    | Овладение методикой обучения и совершенствования рациональной технике и тактическим действиям на различных этапах |   | 4 | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2 | Оценка проведенного занятия |  |  | 1-5 |

|  |  |    |    |   |    |  |  |  |            |
|--|--|----|----|---|----|--|--|--|------------|
|  | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки |    | 2  | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей. | 2  |  |  |  | <b>1-5</b> |
|  | <b>Техническая, физическая и тактическая подготовка спортсмена</b>       | 2  |    | исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта                       | 2  |  |  |  | <b>1-5</b> |
|  | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий     |    | 4  |   |    |  |  |  |            |
|  | Проведения тематических учебно-тренировочных занятий по видам подготовки |    | 2  | Написание конспектов комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и                      | 2  |  |  |  | <b>1-5</b> |
|  | Итого  | 18 | 54 |   | 36 |  |  |  |            |



### **Примечания**

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **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 105 часов 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                       | 0                             | 50                             |
| - выполнение заданий на практических занятиях. | 0                             | 30                             |
| - мини тестирование.                           | 0                             | 5                              |
| Самостоятельная работа                         |                               | 5                              |
| - посещение занятий.                           | 0                             | 10                             |
| Рубежная аттестация.                           | 0                             | 50                             |
| Итого.   |                               | 100                            |

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях - до 25 баллов за рубеж; за тестирование - до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать экзамен по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$O = T + 0,5(P + Э)$ , где Т -текущие баллы за рубежную аттестацию, Р - баллы за рубежную контрольную работу, а Э - баллы на устном ответе .

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;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских

занятиях - до 25 баллов за рубеж; за тестирование - до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$O = T + 0,5(P + Э)$ , где Т - текущие баллы за рубежную аттестацию, Р - баллы за рубежную контрольную работу, а Э - баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов.

### **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 подготовкой 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**

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, убабляющих 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 годовом цикле

подготовительный

соревновательный

+поэтапный

переходный

Какие упражнения не входят в средства тренировки?

Основные упражнения

Вспомогательные упражнения

Общеразвивающие упражнения

+ Статические упражнения

Какого метода подготовки 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 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

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 спортивным играм
  - + Деятельность, связанная с заданиями массовых форм физкультурноспортивной работы
- Отбор в команду высших разрядов
- Отбор в сборные команды разного уровня

### **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. Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде
14. Место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации
15. Требования к технике безопасности в виде спорта. Состояние спортивных сооружений, инвентаря, оборудования
16. Организация процесса спортивной тренировки
17. Составные части тренировки
18. Методы исследования соревновательной деятельности. Обработка полученных данных и анализ
19. Психологическая подготовка в избранном виде спорта
20. Задачи и содержание тренировочного процесса в переходном периоде
21. Характеристика основных средств восстановления в ИВС
22. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ
23. Характеристика основных средств и методов спортивной тренировки
24. Факторы, обуславливающие эффективность двигательных действий в избранном виде спорта.
25. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по виду спорта
26. Начальный отбор для занятий избранным видом спорта
27. Тактическая подготовка в ИВС

28. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях
29. Педагогический и врачебный контроль на спортивных занятиях
30. Характеристика технической подготовка в системе тренировки
31. Подготовительные и подводящие упражнения при обучении
32. Принципы спортивной тренировки
33. Методы спортивной тренировки
34. Возрастные особенности развития выносливости у спортсменов
35. Массовые формы спортивной работы по специализации.
36. Средства восстановления
37. Динамика объема и интенсивности нагрузок
38. Цикличность тренировочного процесса
39. Средства и методы спортивной тренировки
40. Методы обучения и тренировки волейболистов
41. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки
42. Структура тренировочного занятия
43. Совершенствование спортивной техники
44. Совершенствование тактики
45. Совершенствование физических и волевых качеств

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 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.

### б) дополнительная литература:

3. 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.
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. 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.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. *Scopus* - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>).

### Интернет-ресурсы

1. Спортивная психология // Твоя психология — <https://youtu.be/TvJWNHrWtlw>
2. Что такое допинг? Почему его принимают? // Чуть-Чуть о Науке — <https://youtu.be/HpJ39Paxh1Q>
3. Олимпийские игры // 8 канал — <https://youtu.be/qsKpjLjoMRM>
4. Образование самостоятельного чемпионата России // Матч ТВ — <https://youtu.be/50FEQ8g46Sc>
5. С чего начиналась история чемпионатов мира // Матч ТВ — <https://youtu.be/iIuDtSF9asM>
6. За что дают фол в баскетболе // Территория мяча — <https://youtu.be/aHFmk4KuHVE>
7. Помеха попаданию и помеха мячу // Территория мяча — <https://youtu.be/6Er-JTzgknE>
8. Правило 24-х секунд в баскетболе // Территория мяча — <https://youtu.be/YJQQY7cmOUY>
9. Правило зоны в баскетболе // Территория мяча — <https://youtu.be/g1JmXVvL2LA>
10. Правило полукруга в баскетболе // Территория мяча — <https://youtu.be/QupLPcnTBR0>
11. Правило пробежки в баскетболе // Территория мяча — <https://youtu.be/Pv57GFKqCq4>
12. Спорный мяч в баскетболе // Территория мяча — <https://youtu.be/oqQQW86o6g0>
13. Бросок мяча одной рукой от плеча с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/qVYGv0-jaJk>
14. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/kbUE5VURqmA>
15. Ведение мяча в движении // Физическое воспитание — [https://youtu.be/LJrj\\_ztHJWg](https://youtu.be/LJrj_ztHJWg)
16. Выбивание и перехват мяча // Физическое воспитание — <https://youtu.be/tNqrlwln4QE>
17. Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками // Физическое воспитание — <https://youtu.be/HRiu4W8xNX8>
18. Стойки и перемещения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/tra2Pp5CydA>
19. Как научиться играть в баскетбол с нуля // Территория мяча — <https://youtu.be/5ryROQrgcfk>
20. Как правильно поставить заслон // Территория мяча — <https://youtu.be/WNLqtPOo1sc>
21. Процедура поочередного владения // Территория мяча — <https://youtu.be/uCepew6DIR0>
22. Тактическое взаимодействие в нападении «Малая восьмерка» // Физическое воспитание — <https://youtu.be/jODDfss2Yr8>
23. Индивидуальные тактические действия в баскетболе // Физическое воспитание — [https://youtu.be/Bx\\_X1ck3nh8](https://youtu.be/Bx_X1ck3nh8)
24. Способы обыграть противника // Территория мяча — <https://youtu.be/KPUSHC0FET0>
25. Первопроходцы. Баскетбол 3х3 // Матч ТВ — <https://youtu.be/LHiRN0tQoC0>
26. Как развить ловкость рук // Территория мяча — <https://youtu.be/UW36TW8s0Fk>



27. Комплекс упражнений на быструю работу рук // Территория мяча — <https://youtu.be/jXufPGRJP4g>
28. Комплекс упражнений на контроль мяча // Территория мяча — <https://youtu.be/rgZqnjjLr2c>
29. Лучшие баскетбольные трюки // Guinness World Records — <https://youtu.be/Xc6LGPFnrjM>
30. ТОП-4 упражнения на работу ног // Территория мяча — <https://youtu.be/xXl96E7YQug>
31. Упражнение на низкий корпус // Территория мяча — <https://youtu.be/98L1N1gwAgE>
32. Упражнение: маятник с полной амплитудой // Территория мяча — <https://youtu.be/O3wbN7ocrfw>
33. Упражнения на баланс // Территория мяча — [https://youtu.be/Q-3zQ\\_7oIWI](https://youtu.be/Q-3zQ_7oIWI)
34. Документальный фильм про Николая Карполя // Матч ТВ — <https://youtu.be/z0KY9YGR6Sg>
35. Фильм о мужской сборной команде СССР по волейболу // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/JXxH96jSaxI>
36. Блокирование // Физическое воспитание — <https://youtu.be/s-MxYYan9Jw>
37. Верхняя прямая подача мяча // Физическое воспитание — <https://youtu.be/XPV48a6CSA>
38. Передача мяча двумя руками сверху // Физическое воспитание — <https://youtu.be/D661ojUDRb4>
39. Передача мяча двумя руками сверху назад // Физическое воспитание — <https://youtu.be/JXAxCjDgxDe>
40. Приём и передача мяча двумя руками снизу // Физическое воспитание — <https://youtu.be/5S8Zueug22w>
41. Прямая подача мяча способом снизу // Физическое воспитание — <https://youtu.be/XVJtES-sUxo>
42. Прямой нападающий удар // Физическое воспитание — <https://youtu.be/BIKx5Uv3LoI>
43. стойки и перемещения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/gCo4LRItfi4>
44. 8 самых необычных видов футбола // 8 канал — <https://youtu.be/vdUme-30uv0>
45. Большая польза мини-футбола // 8 канал — <https://youtu.be/YsyTCaIL8c8>
46. С чего начиналась история чемпионатов мира // Матч ТВ — <https://youtu.be/iIuDtF9asM>
47. История советского футбола // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/xkUqIUCUnIg>
48. Образование самостоятельного чемпионата России // Матч ТВ — <https://youtu.be/50FEQ8g46Sc>
49. Топ 10 Фактов Лев Яшин // ТОП 10 ФАКТОВ — <https://youtu.be/EiehgiITao0>
50. Мини-футбол. Игра рукой // MAXRef — <https://youtu.be/a-xM5uX2Gwc>
51. Мини-футбол. Мяч в игре и не в игре // MAXRef — <https://youtu.be/zy7qdnxFIXw>
52. Мини-футбол. Нарушения, совершаемые вратарем // MAXRef — <https://youtu.be/d5XbtByHPSw>
53. Мини-футбол. Число игроков // MAXRef — <https://youtu.be/FFBOjAoTpbq>
54. Удар по неподвижному и катящемуся мячу // Физическое воспитание — <https://youtu.be/M1mF7DpGwmM>
55. Ловля вратарём мяча // Физическое воспитание — <https://youtu.be/RzNLVDiUDo8>
56. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма // Физическое воспитание — <https://youtu.be/umbvG6KMZQw>
57. Остановка и передача катящегося мяча // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZVUX4Z8X7hY>
58. Мини-футбол. Ввод мяча из аута // MAXRef — <https://youtu.be/r1lhRwrzgsW>
59. Мини-футбол. Ввод мяча со стандартных положений // MAXRef — <https://youtu.be/nCdHcBmNzo4>
60. Тактика чемпионов // Матч ТВ — <https://youtu.be/8MRIhgQoR6Y>

#### Профессиональные базы данных:

|  |   |
|--|---|
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>   |
| История Олимпийских игр                              | <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>   |
| Министерство спорта РФ                               | <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>   |
| Российская национальная библиотека                   | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>   |
| Национальная электронная библиотека                  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>   |
| Российская государственная библиотека                | <a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>   |
| Единое окно доступа к информационным ресурсам        | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>   |
| Каталог электронных библиотек                        | <a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnnye_biblioteki</a> |
| «Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»                 | <a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>   |

|  |   |
|--|---|
| Библиотека учебной и научной литературы  | <a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>   |
| Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации   | <a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>   |
| Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации   | <a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>   |
| Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам  | <a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>   |
| Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта<br>Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации») | <a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> . |

## 10. Материально-техническое оснащение дисциплины

### Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

| № п/п | Наименование  | № договора (лицензия)  |
|-------|---|--|
| 1     | Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» | Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно) |
| 2     | Система тестирования Sunrav WEB Class                 | №468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)   |
| 3     | «Галактика»   | №31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)  |

|   |  |
|---|--|
| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения  | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №11:<br>преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 30 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров   | 362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8   |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского 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 – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров | 362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8   |
| Зал игровых видов спорта:<br>Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузелом. Подсобное помещение с необходимым инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м.   | 362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал игровых видов спорта   |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования   | 362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8   |
| Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс  | 362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16   |

## **11. Лист обновления/актуализации**

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (протокол № 9 от «24» апреля 2020 г.).

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «27» апреля 2020 г., протокол № 8.

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2021/2022 учебный год**

1. Принято Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция) (3.02.2021 г., № 25).

2. Принято Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция) (1.10.2021, №226).

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «26» апреля 2021 г., протокол № 8.

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № 10 от «23» мая 2022 г.).

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «27» мая 2022 г., протокол № 9.

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.