

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
 (ВлГУ)

Проректор  
 по образовательной деятельности



А.А. Панфилов  
 2017 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Направление подготовки 44.03.01	Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физическая культура
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Се- местр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежу- точного контроля (экз./зачет)
2	3 ЗЕТ / 108 ч.	-	36	-	72	зачет
3	2 ЗЕТ / 72 ч.	-	36	-	36	зачет
4	2 ЗЕТ / 72 ч.	16	16	-	40	зачет
5	2 ЗЕТ / 72 ч.	-	18	-	54	зачет
6	2 ЗЕТ / 72 ч.	-	28	-	44	зачет
7	3 ЗЕТ / 108 ч.	-	28	-	80	зачет
8	3 ЗЕТ / 108 ч.	20	20	-	32	экзамен – 36 час.
<b>Итого</b>	<b>17 ЗЕТ / 612 ч.</b>	<b>20</b>	<b>198</b>	<b>-</b>	<b>358</b>	<b>шесть зачетов и экзамен (36 часов)</b>

Владимир, 2017

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины – «Педагогическое физкультурное спортивное совершенствование» являются: сформировать у студентов систему теоретико-методических знаний, необходимых в профессиональной деятельности специалистов по планированию и содержанию учебно-тренировочного процесса в подготовке спортивных резервов; вооружить будущих бакалавров физической культуры необходимыми знаниями о современных теоретико-методических концепциях и закономерностях спортивной подготовки

В процессе изучения курса решаются следующие задачи:

- ♦ формировать у студентов целостное представление о будущей профессиональной деятельности в области подготовки спортивного резерва; систематизировать знания, умения и навыки в тренерско-преподавательской деятельности.
- ♦ расширить представление о содержании спортивной тренировки, ее составляющих сторон, сформировать знания об эффективных средствах, методах и тренировочных нагрузках в развитии физических качеств спортсменов, становлении технико-тактического и соревновательного мастерства;
- ♦ сформировать представления о структурных основах в построении спортивной тренировки, особенностях построения годичного цикла тренировки и этапов многолетней подготовки;
- ♦ содействовать формированию научно-теоретических знаний о системе комплексного контроля и нормативных требованиях в подготовке спортсменов, проектировании, моделировании и прогнозировании элементов спортивной тренировки.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Педагогическое физкультурное спортивное совершенствование» (ПФСС) относится к вариативной части Блока 1. Входя в блок дисциплин по выбору студентов, «ПФСС», наряду с такими дисциплинами как легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, является необходимым элементом в подготовке бакалавра по физической культуре, вооружая его знаниями, умениями и навыками, необходимыми для работы в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля. Для изучения дисциплин модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, а также в учебно-тренировочном процессе в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Для успешного освоения дисциплины необходимы так же входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия, физиология, психология, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Код	Компетенции	Результат освоения
<b>Общекультурные компетенции</b>		
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<u>Знать</u> особенности сложившейся передовой системы спортивной подготовки: ее цели, компоненты, перспективы современного развития и совершенствования; <u>Уметь</u> использовать полученные знания по предмету в своей тренерской работе, обосновывать цели и ставить задачи спортивной подготовки своих учеников; <u>Владеть</u> способами осуществления организа-

		торской и управленческой деятельности, технологией принятия тактических и стратегических решений.
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<u>Знать</u> организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта; <u>Уметь</u> проводить учебные и тренировочные занятия с учетом методических особенностей их построения со спортсменами различной квалификации и пола, на различных этапах циклического построения занятий; <u>Владеть</u> педагогическими технологиями проведения учебно-тренировочных занятий с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<u>Знать</u> основы техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами на различных этапах спортивной подготовки; <u>Уметь</u> использовать современные методы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной подготовки спортсменов различной квалификации и пола, на различных этапах циклического построения занятий <u>Владеть</u> навыками осуществления тренерской деятельности по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<u>Знать</u> принципы, средства и методы эффективной подготовки юных и квалифицированных спортсменов; современные технологии подготовки спортсменов различной квалификации, возраста и пола; <u>Уметь</u> использовать различные методы построения спортивной тренировки в соответствии с требованиями образовательных стандартов; <u>Владеть</u> методами диагностики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	<u>Знать</u> теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств на различных этапах спортивной подготовки, технологии реализации тренировочных воздействий; <u>Уметь</u> вести тренировочный процесс с использованием современных теоретических и методических концепций в подготовке юных, молодых и квалифицированных спортсменов; <u>Владеть</u> педагогическими технологиями по-

		строения спортивной тренировки для достижения личностных спортивных достижений и обеспечения качества учебно-тренировочного процесса средствами преподаваемого вида спорта.
ПК-6	готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	<p><u>Знать</u> приоритетные научные направления и проблемы спортивной подготовки, методологию и методы изучения особенностей тренировочного процесса при взаимодействии со спортсменами различной квалификации, возраста и пола;</p> <p><u>Уметь</u> использовать современные технологии при подборе адекватных целям, задачам и планируемому уровню подготовленности спортсменов тренировочных средств, режимов и объемов нагрузки;</p> <p><u>Владеть</u> педагогическими технологиями по взаимодействию с участниками учебно-тренировочного процесса.</p>
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	<p><u>Знать</u> особенности организации сотрудничества с юными спортсменами для развития у них творческих способностей в процессе учебно-тренировочных занятий;</p> <p><u>Уметь</u> планировать эффект воздействия тренировочных и соревновательных упражнений на системы организма, обеспечивающие развитие специальных двигательных качеств, рост технического и технико-тактического мастерства спортсменов различной квалификации;</p> <p><u>Владеть</u> педагогическими технологиями по организации сотрудничества с юными спортсменами, направленными на поддержание их активности, инициативности, самостоятельности, развитие творческих способностей.</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 17 зачетных единиц, 612 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы, кол.	СРС	КП / КР		
<b>2 семестр</b>											
1	ОФП, развитие двигательных качеств	2	1-2		4			8		2/50%	
2	Питание и контроль за массой тела. ОФП, ОРУ	2	3-4		4			8		4/100%	
3	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Дыхание при беге.	2	5-6		4			8		2/50%	Рейтинг-контроль 1
4	ОФП. Тесты текущего контроля физической подготовленности	2	7-10		8			16		2/25%	Рейтинг-контроль 2
5	ОФП. Совершенствование Двигательных качеств ОФП, СФП.	2	11-14		8			16		2/25%	
6	ОФП, СФП. Совершенствование техники перемещений в спортивных играх.	2	15-18		8			16		4/50%	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего во 2 семестре</b>					<b>36</b>			<b>72</b>		<b>16/44%</b>	<b>зачёт</b>
<b>3 семестр</b>											
1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	3	1		2			2			
2	Основы технологии обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.	3	2		2			2			
3	Технология спортивной подготовки в легкой атлетике.	3	3-4		4			4			
4	Технология организации, проведения и судейства соревнований по легкой атлетике	3	5-6		4			4		2/50%	
5	Технология спортивного отбора и прогнозирования результатов в легкой атлетике.	3	7		2			2			рейтинг – контроль 1

6	Технология тестирования и оценки уровня подготовленности в легкой атлетике.	3	8		2		2		2/100%	
7	Технология обучения и тренировки в спортивной ходьбе.	3	9		2		2		2/100%	
8	Технология обучения и тренировки в беге на средние и длинные дистанции.	3	10		2		2		2/100%	
9	Технология обучения и тренировки в беге на короткие дистанции.	3	11		2		2		2/100%	
10	Технология обучения и тренировки в прыжках в высоту с разбега	3	12		2		2		2/100%	рейтинг – контроль 2
11	Технология обучения и тренировки в прыжках в длину с разбега	3	13		2		2			
12	Технология обучения и тренировки в метаниях	3	14		2		2			
13	Технология обучения и тренировки в многоборьях	3	15-16		4		4		2/50%	
14	Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в легкой атлетике.	3	17-18		4		4		2/50%	рейтинг – контроль 3
<b>Итого в 3 семестре</b>					<b>36</b>		<b>36</b>		<b>16/44%</b>	<b>зачет</b>
<b>4 семестр</b>										
1	История, возникновение, развитие подвижных игр. Основы теории подвижных игр.	4	3-4	2	2		7		4/100%	
2	Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	4	5-6	2	2		7		2/50%	Рейтинг-контроль 1
3	Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами	4	7-9	2	2		7			
4	Особенности и методика проведения подвижных игр в начальной школе	4	10-13	4	4		7		2/50%	Рейтинг-контроль 2
5	Особенности и методика проведения подвижных игр в 5-8 классах	4	14-15	2	2		6			
6	Особенности и методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте	4	16-18	4	4		6		2/50%	Рейтинг-контроль 3
<b>Итого в 4 семестре</b>				<b>16</b>	<b>16</b>		<b>40</b>		<b>16/44%</b>	<b>зачет</b>

5 семестр										
1	Введение в предметное содержание «Спортивные игры»	5	1-2		2			15		
2	История, современное состояние и перспективы развития игровых видов спорта	5	3-6		4			15	2/50%	Рейтинг-контроль 1
3	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	5	7-8		2			15		
4	Терминология, классификация и систематизация при обучении приемам и действиям в игровых видах спорта	5	9-12		4			15	2/50%	Рейтинг-контроль 2
5	Особенности подготовки, организации и проведения спортивных соревнований по игровым видам спорта	5	13-14		2			15		
6	Основы спортивной подготовки в игровых видах спорта	5	15-18		4			15	2/50%	Рейтинг-контроль 3
<b>Итого в 5 семестре</b>					<b>18</b>			<b>90</b>	<b>6/33%</b>	<b>зачет</b>
6 семестр										
1.	Введение в курс «самбо». История создания и развития самбо	6	5		2			4	2/100%	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	6	6		2			4	2/100%	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и само-страховки при изучении самбо	6	7		2			4		
4.	Специальные подготовительные упражнения	6	8		2			4		
5.	Техника борьбы стоя. (Броски вперед, броски назад)	6	9		2			4	2/100%	
6.	Техника борьбы лежа (болевые приемы на руки)	6	10		2			4		
7.	Техника борьбы лежа (болевые приемы на ноги)	6	11		2			5		Рейтинг-контроль 2
8.	Тактическая подготовка в борьбе самбо	6	12-13		4			5	2/50%	
9.	Физическая подготовка в самбо	6	14-15		4			5	2/50%	
10	Комплексная оценка подготовки спортсмена в самбо	6	16-18		6			5	2/33%	Рейтинг-контроль 3
<b>Итого в 6 семестре</b>					<b>28</b>			<b>44</b>	<b>22/43%</b>	<b>зачет</b>
7 семестр										
1	Становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.	7	5		2			6		
2	ФГОС дошкольного образования – как технологическая си-	7	6		2			6	1/50 %	

	стема.										
3	Современные подходы к технологии обучения и воспитания дошкольников.	7	7		2			6		1/25%	
4	Гимнастика и ритмика.	7	8		2			6		1/25%	
5	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	7	9		2			7		1/25%	
6	Спортивные упражнения.	7	10		2			7		1/25%	рейтинг-контроль 1
7	Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.	7	11		2			7			
8	Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДОУ.	7	12		2			7		2/25%	
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника.	7	13		2			7		2/50 %	
10	Физкультурные праздники и досуги в ДОУ	7	14		2			7		2/50 %	
11	Планирование и учет работы по физическому воспитанию	7	15-16		4			7			рейтинг-контроль 2
12	Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях	7	17-18		4			7			рейтинг-контроль 3
Итого за 7 семестр					<b>28</b>			<b>80</b>		<b>11/32%</b>	<b>зачет</b>
<b>8 семестр</b>											
1	Основы теории и методики детско-юношеского спорта.	8	1	2	2			2		2/50%	
2	Теоретико-методические основы юношеского спорта.	8	2	2	2			8			
3	Современная система спортивной тренировки.	8	3	2	2			10		2/50 %	
4	Структура учебно-тренировочного процесса.	8	4	2	2			11		2/50 %	
5	Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	8	5-6	4	4			10		2/25 %	рейтинг-контроль 1
6	Основы планирования, управления и контроля в системе подготовки спортсменов.	8	7-8	4	4			14		2/25 %	рейтинг-контроль 2
7	Основы построения спортивной тренировки.	8	9-10	4	4			12		4/50%	рейтинг-контроль 3
Итого за 8 семестр		8		<b>20</b>	<b>20</b>			<b>41</b>		<b>14/35%</b>	<b>Экзамен 27 часов</b>
Итого				<b>20</b>	<b>198</b>			<b>394</b>		<b>101/46%</b>	<b>шесть зачетов и экзамен (27 часов)</b>



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс дисциплины «Педагогическое физкультурное спортивное совершенствование» осуществляется с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Программой дисциплины «Педагогическое физкультурное спортивное совершенствование» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля и промежуточный контроль в форме зачетов (2-7 семестры) и экзамена (8 семестр).

#### 2 семестр

##### *рейтинг-контроль 1*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши).

##### *рейтинг-контроль 2*

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (девушки, юноши);
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

##### *рейтинг-контроль 3*

- Верхняя прямая подача (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар по ходу разбега (девушки, юноши);
- Тест на скоростную выносливость 92м «Елочка» (девушки, юноши).

#### *Вопросы к зачету:*

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по спортивным играм.
7. Системы розыгрышей в спортивных играх.
8. Принципы обучения в спортивных играх.
9. Методы обучения в спортивных играх.
10. Этапы преподавания спортивных игр.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

#### *Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов*

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.

2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР - заболеваниях.

### *3 семестр*

#### *Задания рейтинг - контроля 1.*

Составить комплекс общеразвивающих и специально-подготовительных упражнения направленных на развитие базового двигательного качества в беге на короткие и средние дистанции; прыжкам в длину и в высоту с разбега; метанию копья, диска, толканию ядра. Разработать конспект тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в одном из видов легкой атлетики (по заданию преподавателя).

#### *Задания рейтинг - контроля 2.*

Составить план макроцикла подготовки спортсмена в одном из видов легкой атлетики (по заданию преподавателя), учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных этапах и периодах учебно-тренировочного цикла. Составить план микроцикла тренировки спортсмена одним из видов легкой атлетики (по заданию преподавателя), с графическим изображением динамики объема и интенсивности нагрузки.

#### *Задания рейтинг - контроля 3.*

Разработать документацию по подготовке, организации и проведению соревнований по легкой атлетике муниципального уровня (положение, график подготовки, план составления программы соревнований и программу, план комплектования и план-график работы судейских бригад, отчет о проведении соревнований)

#### **Вопросы к зачету**

1. Общая характеристика и основные понятия системы подготовки спортсмена
2. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки
3. Адаптация в спортивной тренировке. Виды и стадии адаптации
4. Срочная и долговременная адаптация
5. Формирование долговременной адаптации
6. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Вработывание. Устойчивое состояние. Диагностика утомления. Диагностика восстановления
7. Нагрузка в спортивной тренировке
8. Показатели тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений
9. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия
10. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь
11. Средства спортивной тренировки
12. Методы спортивной тренировки
13. Принципы спортивной тренировки
14. Виды подготовки легкоатлета. Физическая подготовка
15. Техническая подготовка: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники

16. Тактическая подготовка: структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики
17. Психологическая подготовка легкоатлета. Структура морально-волевых качеств легкоатлета
18. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей
19. Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Оценка силовых способностей
20. Структура выносливости. Методика развития выносливости. Оценка выносливости
21. Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости
22. Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей
23. Значение отдыха в подготовке легкоатлетов
24. Требования к профессиональной деятельности тренера
25. Теоретическая подготовка тренера
26. Организация и нормативные основы начального отбора
27. Педагогические тесты при отборе и спортивной ориентации
28. Отбор и ориентация в беговых видах легкой атлетики
29. Отбор и ориентация в прыжковых видах легкой атлетики
30. Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы).
31. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.
32. Документация на соревнованиях по легкой атлетике
33. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.
34. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.
35. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.
36. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
37. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.
38. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
39. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.
40. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
41. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
42. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.
43. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
44. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.
45. Рефери на соревнованиях по легкой атлетике и их обязанности.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа предполагает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям, авторефератам диссертаций, специализированным журналам и другой рекомендуемой литературе. Написание рефератов по общетеоретическим вопросам спорта высших достижений в легкой атлетике. Анализ дневников тренировок ведущих легкоатлетов, их индивидуальных планов. Проведение педагогических наблюдений.

#### **Задание 1.**

*Тема.* Общая характеристика спорта. Становление легкой атлетики как вида спорта.

Цель. Формирование знаний о сущности спорта, о легкоатлетическом спорте, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Легкая атлетика как вид спорта.

2. Основные специфические понятия теории спорта.

3. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.

4. Социальные функции спорта.

5. Общедоступный (массовый) спорт.

6. Спорт высших достижений.

7. Профессиональный спорт.

8. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Форма контроля. Реферат.

### **Задание 2.**

*Тема.* Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.

Цель. Формирование знаний о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, о дидактических закономерностях в легкоатлетическом спорте.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Роль тренировки в подготовке легкоатлетов.

2. Средства спортивной тренировки в легкой атлетике.

3. Общедидактические методы и их использование в спортивной тренировке в легкой атлетике..

4. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке легкоатлетов и их характеристика.

5. Использование игрового и соревновательного метода в спортивной тренировке.

6. Принципы спортивной тренировки и их характеристика.

Формы контроля. Реферат, доклад на занятии.

### **Задание 3.**

*Тема.* Основные стороны подготовки легкоатлета.

Цель. Формирование знаний об основных сторонах подготовки спортсмена (содержание и методика); развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.

2. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.

3. Физическая подготовка спортсмена.

4. Специальная психическая подготовка спортсмена.

5. Интеллектуальная подготовка спортсмена.

Формы контроля. Реферат, сообщение на занятии.

#### **Задание 4.**

*Тема.* Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы).

*Цель.* Формирование знаний об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки в легкой атлетике.

*Задачи.* Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Этап предварительной спортивной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.

2. Этап начальной спортивной специализации и его характеристика.

3. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.

4. Этап спортивного совершенствования и его характеристика.

5. Этап высших достижений и его характеристика.

6. Стадия спортивного долголетия и ее характеристика.

Формы контроля. Реферат, сообщение на студенческой конференции.

#### **Задание 5.**

*Тема.* Основы построения процесса спортивной подготовки в легкой атлетике.

*Цель.* Формирование знаний о структуре и построении тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах в легкой атлетике; развитие познавательных умений.

*Задачи.* Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Построение спортивной тренировки в микроциклах.

2. Построение спортивной тренировки в мезоциклах.

3. Построение спортивной тренировки в макроциклах.

Формы контроля. Реферат, доклад.

#### **Задание 6.**

*Тема.* Построение подготовки легкоатлетов в течение года.

*Цель.* Формирование у студентов знаний о структуре и построении годичной тренировки в легкой атлетике; развитие познавательных умений.

*Задачи.* Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Общая структура годичной подготовки спортсменов.

2. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта

3. Подготовка спортсмена в подготовительном периоде.

4. Подготовка спортсмена в соревновательном периоде.

5. Непосредственная подготовка спортсмена к главным соревнованиям года

6. Подготовка спортсмена в переходном периоде.

Форма контроля. Доклад (сообщение) на методико-практическом занятии.

#### **Задание 7.**

*Тема.* Структура и построение (содержание) тренировочного занятия в легкой атлетике.

Цель. Формирование знаний о структуре и построении отдельного тренировочного занятия; развитие познавательных умений.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой задания, самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой, анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения по основам спортивной тренировки в лёгкой атлетике.

*Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Общая структура тренировочного занятия и характеристика его составных частей.
2. Типы тренировочных занятий и их характеристика.
3. Формы организации тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
4. Тренировочное занятие избирательной направленности в системе подготовки легкоатлетов.
5. Тренировочное занятие комплексной направленности в системе подготовки легкоатлетов..
6. Нагрузка и отдых в тренировочном занятии легкоатлетов.
7. Эффекты тренировочных воздействий.

Формы контроля. Доклад (сообщение) на методико-практическом занятии.

#### **Задание 8.**

*Тема.* Подготовка к проведению практического занятия по легкой атлетике.

Цель. Овладение умением формулировать основные требования к изучаемым объектам в сфере физической культуры.

Задачи. Использовать принцип наглядности в проведении занятий по дисциплине; научиться связывать в единое целое постановочную и остальные части занятий.

*Учебное задание.* Определить тему и раздел вида легкой атлетики; поставить цель (в основе - развитие конкретных личностных качеств человека) и задачи; в соответствии с ними подобрать двигательные упражнения и игры для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Изготовить стенд и обозначить на нем, получаемые на занятиях знания, формируемые навыки и умения, развиваемые качества. Предусмотреть обратную связь со студентами (учащимися) в заключительной части урока, поставив вопросы и в первое время направляя ответы:

Что нового ты узнал на занятии?

Чему ты научился на занятии?

Какие упражнения следует повторить дома?

Форма контроля. Самостоятельное проведение отдельной части занятий, всего занятия.

#### **Задание 9.**

*Тема.* Разработка положения о соревнованиях по легкой атлетике.

Цель. Овладение умением оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

Задачи. Сформулировать конкретные задачи соревнований; спланировать деятельность субъектов обучения.

*Учебное задание.* Разработать несколько положений о соревнованиях по легкой атлетике (первенство школы, района, города, страны); определить цели и задачи; участников соревнований; условия проведения; программу проведения соревнований; критерии выбора победителей и их награждение, рассмотреть заявки на участие в соревновании.

При составлении положения следует стремиться к четкости формулировок, добиваться понятной передачи замысла, объективности в определении победителей.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем.

#### **Задание 10.**

*Тема.* Технология организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Цель. Овладение системой физкультурно-спортивных умений.

Задачи. Разработать план спортивно-массовых мероприятий на год; составить календарный план соревнований по легкой атлетике; изучить правила соревнований по легкой атлетике и отработать методику судейства.

*Учебное задание.* Познакомиться с планом спортивно-массовой работы любого учебного заведения, клуба по месту жительства или системы дополнительного образования; используя полученную информацию, составить календарный план спортивно-массовых мероприятий для конкретной школы; изучить правила соревнований и методику судейства соревнований по легкой атлетике.

Описать организацию соревнований: возраст участников, их права и обязанности, распределение судейских функций, необходимое оборудование и инвентарь.

Определить, с чего начинать подготовку и как провести все мероприятия на первенство учебной группы или подшефного учебного заведения (положение, объявление, заявки, совещание судей и представителей, календарь соревнований, протоколы, определение и награждение победителей, отчетная документация и т.д.). Отработать различные судейские функции во время практических занятий.

Форма контроля. Оценка группой выполнения судейских функций.

### **Задание 11.**

*Тема.* Развитие двигательных (физических) качеств учащихся в процессе занятий избранным видом легкой атлетики.

*Цель.* Усвоение знаний о закономерностях развития двигательных качеств.

Задачи. Научиться использовать методы развития двигательных качеств; актуализировать знания о закономерностях и сенситивных периодах развития двигательных способностей детей разного возраста; освоить конструктивные умения, связанные с подбором физических упражнений для развития двигательных способностей учащихся.

*Учебное задание.* Разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Подобрать для этого различные игры и игровые задания.

С учетом возрастных особенностей развития двигательных качеств у детей разного возраста разработать комплекс специальных упражнений с преимущественным (избирательным) воздействием на развитие конкретного двигательного качества. Подобрать упражнения, игры и игровые задания, как без предметов, так и со специальным оборудованием. Рассчитать количество повторений, последовательность в выполнении упражнений, условия выполнения и др. По каждому возрасту и конкретному качеству разработать учебные карточки по следующей форме:

Учебная карточка

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно методические приемы
1	1. И.п. О.с. 1- ; 2- ; 3- ; 4- и т.д.	4 - 6 раз	
2 ...			
3...			

Форма контроля. Учебные карточки (проверяются преподавателем и используются на практических занятиях и в период педагогических практик).

### **4 семестр**

#### **Темы заданий для рейтинг контроля студентов (текущий контроль)**

##### **рейтинг-контроль 1**

- конспектирование лекционного материала;
- составление положения соревнования «Веселые старты»;
- конспектирование игрового материала в форме плана –конспекта игры;

### **рейтинг-контроль 2**

- конспектирование лекционного материала;
- конспектирование игрового материала в форме плана –конспекта игры;
- анализ игры.

### **рейтинг-контроль 3**

- конспектирование игрового материала в форме плана –конспекта игры;
- организация, проведение и участие в соревнованиях «Веселые старты»;
- Тестовые задания.

## **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

### **1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ**

#### **1. ДОПОЛНИТЬ**

Подвижная игра – сознательная деятельность человека, направленная на достижение \_\_\_\_\_ цели.

#### **2. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

*значение содержания*

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. воспитательное  | а) закаливание                             |
| 2. образовательное | б) развитие физических качеств             |
| 3 оздоровительное  | в) изучение народных игр                   |
|                    | г) освоение «школы движений»               |
|                    | д) профилактика гиподинамии                |
|                    | е) совершенствование двигательных действий |
|                    | ж) развитие организаторских качеств        |

Ответ: \_\_\_\_\_

#### **3. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

- |               | <i>игры</i> | <i>содержание</i>  |
|---------------|-------------|--|
| 1. спортивные |             | а) строго регламентированное судейство                   |
| 2. подвижные  |             | б) имеющаяся спортивная площадка                         |
|               |             | в) сложная техника движений                              |
|               |             | г) специализация игроков                                 |
|               |             | д) присвоение спортивных разрядов                        |
|               |             | е) определенная тактика поведения                        |
|               |             | ж) изменение правил                                      |
|               |             | з) участие всех желающих                                 |
|               |             | и) возможность прекращения игры по субъективным причинам |

Ответ: \_\_\_\_\_

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

#### **1. УСТАНОВИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**

*План рассказа игры*

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | цель              |
| <input type="checkbox"/> | ход               |
| <input type="checkbox"/> | месторасположение |
| <input type="checkbox"/> | название          |
| <input type="checkbox"/> | правила           |
| <input type="checkbox"/> | роли              |

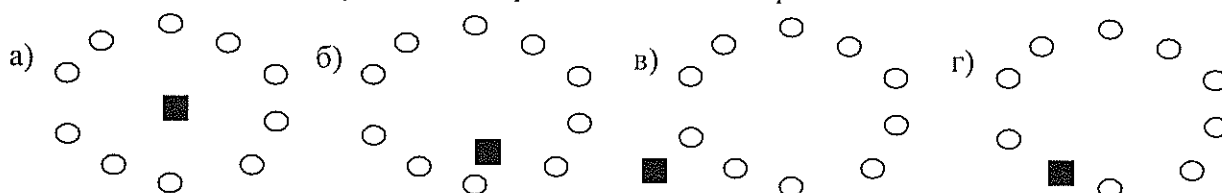


## 2. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ

- | <i>роли</i> | <i>способы выделения</i>    |
|-------------|-----------------------------|
| 1. водящие  | а) назначение учителя       |
| 2. команды  | б) расчет                   |
| 3. капитаны | в) жребий                   |
|             | г) перестроение             |
|             | д) выбор играющих           |
|             | е) результат предыдущих игр |
|             | ж) выбор капитана           |
|             | з) сговор                   |
|             | и) принцип постоянства      |
- ОТВЕТ: \_\_\_\_\_

## 3. ВЫБРАТЬ ПРАВЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ

*Месторасположение учителя во время объяснения игры*



## 4. ВЫБРАТЬ ПРАВЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ

*Выбор игры зависит*

- а) возраст      б) вес      в) рост      г) спортивный разряд

## 5. ВЫБРАТЬ ПРАВЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ

*Регулирование физической и эмоциональной нагрузки во время проведения подвижных игр осуществляется с помощью изменения*

- а) дистанция перемещения  
б) последовательность препятствий  
в) организация игроков

## 6. УСТАНОВИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

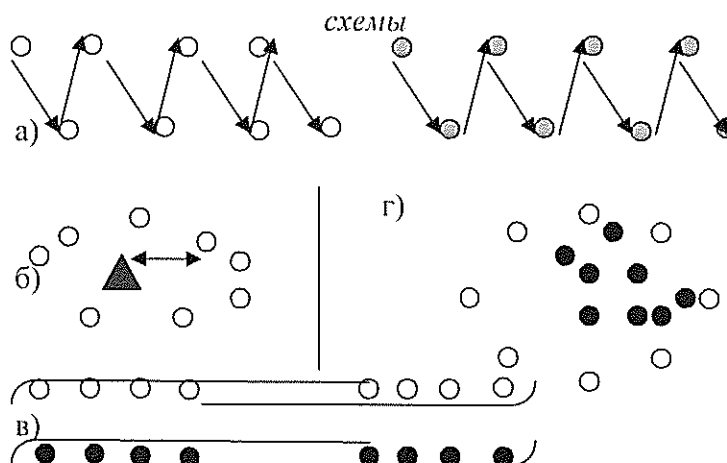
*методика проведения подвижных игр на уроке физической культуры*

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | обеспечение инвентарем      |
| <input type="checkbox"/> | выбор игры                  |
| <input type="checkbox"/> | выбор капитанов или водящих |
| <input type="checkbox"/> | объяснение игры             |
| <input type="checkbox"/> | определение задач           |
| <input type="checkbox"/> | распределение на команды    |
| <input type="checkbox"/> | судейство                   |
| <input type="checkbox"/> | размещение игроков          |
| <input type="checkbox"/> | окончание игры              |
| <input type="checkbox"/> | подготовка места для игры   |
| <input type="checkbox"/> | подведение итогов           |

## 7. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ

*виды эстафет*

1. круговая
2. линейная
3. встречная
4. смешанная



Ответ: \_\_\_\_\_.

**8. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

*обще методические указания*

1. заранее выучить речитатив
2. чаще менять водящих
3. строго соблюдать правила
4. «соперники» одного пола, равные по силам

*игра*

- а) «Совушка»
- б) «Нападают пятерки»
- в) «Перетягивание через черту»
- г) «Угадай, чей голосок?»

Ответ: \_\_\_\_\_.

**3. ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**1. ДОПОЛНИТЬ**

*Универсальный метод физического воспитания, при котором используются подвижные игры*

**2. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

*школьный возраст*

1. младший
2. средний
3. подростки
4. юноши и девушки

*особенности*

- а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
- б) быстро развивается утомление, быстро происходит восстановление
- в) ускоренный рост у девочек
- г) удлинение конечностей, нарушение координации

Ответ: \_\_\_\_\_.

**3. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

*классы*

1. 1 – 4
2. 7 – 8

*классификация игр*

- а) коллективные с водящими
- б) командные без вступления в непосредственное соприкосновение с «соперником»
- в) командные с вступлением в соприкосновение с «соперником»

Ответ: \_\_\_\_\_.

**4. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ**

*физические качества,*

*часть урока*

*развиваемые в играх*

- |            |  |
|------------|--|
| 1.быстрота | а) в начале или после отдыха   |
| 2.сила     | б) в начале до наступления утомления                                     |
| 3.ловкость | в) к концу   |
| 5.гибкость | г) после игр, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую системы |

Ответ: \_\_\_\_\_

#### 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

##### 1. УСТАНОВИТЬ СООТВЕТСТВИЕ

*формы работы*

1. урок
2. перемена
3. группа продленного дня
4. праздник
- 5.

*игры*

- а) «Эстафета с баскетбольным мячом»
- б) «Два стула и веревочка»
- в) «Русская лапта»
- г) «Срезание призов»
- д) «Рывок за мячом»

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 2. ДОПОЛНИТЬ

Подвижные игры на переменах длятся не более \_\_\_\_\_ минут.

##### 3. ДОПОЛНИТЬ

Наиболее благоприятная температура для проведения подвижных игр зимой на воздухе для младшего школьного возраста \_\_\_\_\_ °С

##### 4. ДОПОЛНИТЬ

Подвижные игры на воздухе для младшего школьного возраста не рекомендуется проводить при температуре ниже \_\_\_\_\_ °С

##### 5. ДОПОЛНИТЬ

Соревнования по подвижным играм длятся \_\_\_\_\_ ч.

##### 6. ДОПОЛНИТЬ

Состав игроков в команде на соревнованиях по подвижным играм не должен превышать \_\_\_\_\_ человек.

##### 10. ВЫБРАТЬ

Результаты соревнований по подвижным играм объявляются

- а) по окончании соревнований
- б) во время игр
- в) после каждого конкурса

##### **Перечень контрольных вопросов и заданий для подготовки к зачету**

1. Подвижные игры как средства физического воспитания.
2. Педагогические основы игры (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Социальные функции игры в современном обществе.
5. Материалистическая теория происхождения и развития игры.
6. Игра и труд. Их связь и отличие.

7. Отличие игровой деятельности человека от игр «животных».
8. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
9. Игры в школьном уроке физической культуры.
10. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы.
11. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением
12. Характеристика игр школьников 1-3 классов
13. Характеристика игр школьников 4-8 классов
14. Характеристика игр школьников 9-11 классов
15. Критерии выбора игры на занятие.
16. Подготовка руководителя к игре.
17. Подготовка играющего коллектива.
18. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
19. Способы выбора водящего и их характеристика.
20. Выбор помощников и капитанов в игре.
21. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
22. Роль и место показа в игре.
23. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.
24. Руководство игрой.
25. Дозировка и судейство игры.
26. Методика педагогических задач в игре.
27. Требования к окончанию игры.
28. Требования к подведению итогов.
29. Особенности методики проведения игр со школьниками 1-3 классов
30. Особенности методики проведения игр со школьниками 4-8 классов
31. Особенности методики проведения игр со школьниками 9-11 классов
32. Характеристика раздела игр в школьной программе
33. Особенности методики проведения игр-эстафет.
34. Организация соревнований по подвижным играм.

**Вопросы для самостоятельной работы студентов (темы рефератов):**

1. Критерии выбора игры на занятие.
2. Подготовка руководителя к игре.
3. Подготовка играющего коллектива.
4. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
5. Способы выбора водящего и их характеристика.
6. Выбор помощников и капитанов в игре.
7. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
8. Роль и место показа в игре.
9. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр
10. Руководство игрой.
11. Дозировка и судейство игры.
12. Методика педагогических задач в игре.
13. Требования к окончанию игры.
14. Требования к подведению итогов.
15. Особенности методики проведения игр со школьниками 1-3-х классов.
16. Особенности методики проведения игр со школьниками 4-8-х классов.
17. Особенности методики проведения игр со школьниками 9-11-х классов.
18. Характеристика раздела игр в школьной программе.
19. Особенности методики проведения игр-эстафет.
20. Организация соревнований по подвижным играм.

**5 семестр**

**Темы заданий для рейтинг-контроля студентов (текущий контроль)**

### **Рейтинг-контроль 1**

1. Введение в предметное содержание модуля «Спортивные игры» учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта».
2. История, современное состояние и перспективы развития игровых видов спорта.
3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

### **Рейтинг-контроль 2**

1. Терминология, классификация и систематизация при обучении приемам и действиям в игровых видах спорта.
2. Особенности подготовки, организации и проведения спортивных соревнований по игровым видам спорта.

### **Рейтинг-контроль 3**

1. Основы спортивной подготовки в игровых видах спорта.

### **Перечень контрольных вопросов и заданий для подготовки к зачету**

1. Место и значение вида спорта в отечественной системе физического воспитания.
2. Общая характеристика системы подготовки спортсменов в виде спорта.
3. Место знаний, умений и навыков по виду спорта в структуре деятельности тренера.
4. Вид спорта как научная и учебная дисциплина.
5. Возникновение вида, соревнования по виду спорта, эволюция правил соревнований, техники, тактики, методики тренировки.
6. Роль и место соревновательной деятельности в системе подготовки спортсменов.
7. Специфика определения спортивных результатов.
8. Характеристика Единой спортивной классификации.
9. Соревнование как форма повышения спортивного мастерства спортсменов.
10. Классификация спортивных соревнований.
11. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность.
12. Организация и проведение соревнований.
13. Содержание подготовительного, соревновательного и заключительного этапа.
14. Положение и регламент о проведении спортивного соревнования.
15. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов.
16. Роль науки в повышении эффективности подготовки спортсменов.
17. Основные направления научных исследований и методических работ в виде спорта.
18. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовка спортивных резервов и массовой физкультурной работы.
19. Цели и задачи спортивной подготовки.
20. Реализация общих принципов спортивной тренировки.
21. Общая физическая подготовка в игровых видах спорта.
22. Специальная физическая подготовка в игровых видах спорта.
23. Техническая подготовка в игровых видах спорта.
24. Тактическая подготовка в игровых видах спорта.
25. Психологическая подготовка в игровых видах спорта.
26. Теоретическая подготовка в игровых видах спорта.
27. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
28. Возрастные зоны проявления оптимальных возможностей при планировании учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта.
29. Этапы многолетней подготовки в игровых видах спорта.
30. Построение программ микро-, мезо-, макроциклов в игровых видах спорта.

### **Вопросы для самостоятельной работы студента**

1. Научно-технический, научно-методический прогресс в виде спорта. Проблемы развития науки и методики.
2. Разработка психологических, гуманитарных, спортивно-медицинских, спортивно-гигиенических, метрологических и др. аспектов системы подготовки.
3. Разработка эргогенических средств подготовки. Разработка микроцикла, тренировочного дня, тренировочного сеанса.
4. Основные понятия о виде спорта.
5. Терминология, принятая в виде спорта.
6. Классификация средств и методов тренировок.
7. Характеристика соревновательной деятельности.
8. Роль науки в повышении эффективности подготовки спортсменов.
9. Основные направления научных исследований и методических работ в виде спорта.
10. Управление процессом спортивной тренировки в игровых видах спорта.
11. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта.
12. Контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью в игровых видах спорта.
13. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовка спортивных резервов и массовой физкультурной работы.
14. Цели и задачи спортивной подготовки.

### **6 семестр**

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

#### **Рейтинг – контроль 1**

1. История создания и развития борьбы самбо (теоретический вопрос)
2. Основы страховки и само страховки при занятиях самбо;
3. Бросок в борьбе стоя – «задняя подножка» (практическое задание);
4. Бросок в борьбе стоя – «отхват с захватом ноги»;
5. Бросок с захватом двух ног;
6. Приемы в борьбе лежа – обучение удержаниям соперника;
7. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
8. Болевой прием в борьбе лежа - ущемление «ахиллова» сухожилия

#### **Рейтинг – контроль 2**

1. Методика обучения приемам борьбы самбо
2. Бросок в борьбе стоя «через бедро»
3. Бросок в борьбе стоя «через спину»
4. Бросок с захватом двух ног спереди;
5. Болевой прием в борьбе лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног»;
6. Болевой прием в борьбе лежа на коленный сустав
7. Болевой прием в борьбе лежа «ущемление икроножной мышцы (узел ноги)»;
8. Бросок через голову с подсадом голенью

#### **Рейтинг – контроль 3**

1. Правила проведения соревнований по самбо (теоретический вопрос);
2. Бросок в борьбе стоя «передняя подножка»;
3. Бросок в борьбе стоя «боковой переворот»;
4. Бросок в борьбе стоя «зацеп изнутри»;
5. Бросок в борьбе стоя «зацеп снаружи»;
6. Болевой прием на руку «узел локтя ногой»;
7. Комбинация приемов - бросок «боковой переворот», удержание «поперек»;
8. Комбинация приемов – бросок «передняя подножка», болевой прием на руку «узел локтя ногой»

9. Комбинация приемов - бросок «задняя подножка» с переходом на удержание сбоку – болевой прием «узел локтя»;
10. Комбинация приемов - бросок «отхват с захватом ноги» - болевой прием ущемление «ахиллова сухожилия».

#### **Задания к зачету**

##### **Задание №1**

1. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО – БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК – ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА, БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание №2**

1. БРОСОК – ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА, БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ – БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание №3**

1. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ - БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК – ЗАЦЕП НОГОЙ ИЗНУТРИ

##### **Задание №4**

1. БРОСОК – ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ
2. БРОСОК БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА - БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание №5**

1. БРОСОК – БОКОВОЙ ПЕРЕВОРОТ, БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО – БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание №6**

1. БРОСОК ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА – БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК – ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА, БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание №7**

1. БРОСОК С ЗАХВАТОМ ЗА ДВЕ НОГИ – БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК – ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА, БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание №8**

1. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО – БОЛЕВОЙ ПРИЕМ
2. БРОСОК БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА - БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

##### **Задание 9**

1. Бросок через голову с упором стопой в живот
2. Бросок – «передняя подножка», болевой прием на руку

##### **Задание 10**

1. Бросок с захватом за ногу. Болевой прием на ногу
2. Бросок – боковая подсечка.

##### **Задание 11**

1. Бросок – передняя подсечка
2. Бросок - зацеп изнутри, болевой прием

##### **Задание 12**

1. Бросок задняя подножка – болевой прием
2. Бросок с захватом за две ноги сзади. Болевой прием на ногу.

#### **Задания для самостоятельной работы студентов (тематика рефератов)**

1. «Самбо» - история создания, разновидности, классификация
2. Правила судейства соревнований по самбо
3. Терминология борьбы самбо
4. Самбо – как вид спортивной борьбы
5. Технический арсенал (броски, удержания, болевые приемы) спортивного самбо
6. Боевое самбо – история создания, перспективы развития.
7. Тактика боевого самбо, техника нанесения ударов в боевом самбо
8. Болевые и удушающие приемы в боевом самбо

9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА-САМБИСТА
10. СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЕ САМБО – ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
11. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА САМБИСТА (СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ САМБО).
12. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА САМБИСТА
13. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦА САМБИСТА

#### 7 СЕМЕСТР

##### **Задания рейтинг-контроля.**

##### Рейтинг-контроль 1.

1. Охарактеризуйте становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Раскройте основное содержание ФГОС дошкольного образования, представьте его отличия от ФГТ.

3. Подберите подвижные игры для проведения в разных возрастных группах ДОУ.

##### Рейтинг-контроль 2.

1. Охарактеризуйте современные технологии обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

2. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, основных видов движений, подвижных игр, физкультминуток для разных возрастных групп ДОУ.

3. Разработайте план проведения физкультурных занятий разных типов.

4. Дайте характеристику спортивных упражнений для детей разного дошкольного возраста.

5. Выполните подборку упражнений, способствующих преимущественному развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, сохранению равновесия в программе разных возрастных групп ДОУ.

6. Разработайте сценарий физкультурных праздников, досугов в разных возрастных группах ДОУ.

##### Рейтинг-контроль 3.

1. Раскройте значение планирования работы по физическому воспитанию и развитию в организации здорового образа жизни дошкольника. Охарактеризуйте требования к планированию.

2. Представьте виды планирования, дайте их характеристику.

3. Составьте план-график распределения основных видов движений в течение года для разных возрастных групп дошкольного учреждения.

4. Раскройте технологию диагностики физической подготовленности детей в разных возрастных группах дошкольного учреждения.

##### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Предмет теории физического воспитания детей дошкольного возраста, его специфика.

2. Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Единство обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания дошкольников.

3. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста, их характеристика.

4. Характеристика наглядных методов и приемов обучения. Характеристика словесных методов и приемов обучения. Характеристика практических методов и приемов обучения.

5. Характеристика специфических методов и приемов физического воспитания.

6. Система принципов физического воспитания (общее социальных, общепедагогических, принципов отражающих закономерности физического воспитания), их характеристика.

7. Этапы обучения дошкольников двигательным действиям (цель, задачи, содержание каждого этапа).

8. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспи-



тания дошкольников.

9. Характеристика информационно-рецептивного метода. Характеристика репродуктивного метода. Характеристика методов проблемного обучения.
10. Различные классификации физических упражнений, их характеристика.
11. Экспериментальные методы в теории физического воспитания детей дошкольного возраста.
12. Дать определение понятиям физическая подготовленность, физическое развитие, физические упражнения, физическая культура.
13. Сущность обучения двигательным действиям. Характеристика этапов обучения детей двигательным действиям. Этапы обучения дошкольников двигательным действиям (цель, задачи, содержание каждого этапа).
14. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания дошкольников (временная, пространственная, динамическая, ритмическая и т.п.; качественные характеристики упражнений). Различные классификации физических упражнений, их характеристика. Понятие техники двигательного действия, её компоненты. Техника ОВД. Теория поэтапного формирования двигательных навыков П.Я. Гальперина, ООТ и ООД двигательного действия.
15. Понятие о двигательных умениях и навыках. Закономерности формирования двигательных навыков. Условия их формирования.
16. Особенности психомоторного развития детей раннего возраста.
17. Общеразвивающие упражнения. Характеристика. Влияние на организм детей. Классификация. Правила записи ОРУ.
18. Строевые упражнения. Понятие, значение, характеристика строевых упражнений. Виды, техника выполнения строевых упражнений, использование звукового сопровождения.
19. Техника и методика обучения перестроению в колонну по 1,2,3,4 в разных возрастных группах. Правила подачи команд.
20. Особенности развития скоростных способностей у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика развития).
21. Особенности развития гибкости у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика развития).
22. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика).
23. Особенности развития, силовых способностей у детей дошкольного возраста (понятие, виды, методика развития).
24. Особенности развития выносливости (понятие, виды, методика) у детей дошкольного возраста.
25. Особенности развития, скоростно-силовых способностей у детей дошкольного возраста (понятие, виды, методика развития).
26. Методика обучения построениям в звенья детей разных возрастных групп.
27. Особенности методики проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.
28. Бег. Техника различных видов бега. Методика обучения различным видам бега детей разных возрастных групп.
29. Метание. Техника различных видов метания. Методика обучения дошкольников метанию разных возрастных групп.
30. Прыжки. Техника различных видов прыжков. Методика обучения дошкольников различным видам прыжка.
31. Лазание. Техника различных видов лазания. Методика обучения различным видам лазания детей разных возрастных групп.
32. Утренняя гимнастика. Схема построения. Требования к подбору упражнений. Перечислить требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений в разных возраст-

ных группах.

33. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, организация детей, подготовка и раздача пособий, методические приемы обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение правильному дыханию. Дозировка. Темп. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений.

34. Ходьба. Техника различных видов ходьбы. Методика обучения различным видам ходьбы детей разных возрастных групп.

35. Сущность понятий «двигательные способности» и «физические качества» (виды, характеристика).

### **Тематика самостоятельных занятий**

#### Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания и развития ребенка.

*Тема 1.1.* Становление теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста. Развитие государственной системы физического воспитания в России. Современные проблемы теории физического воспитания детей дошкольного возраста. Взгляды русских прогрессивных общественных деятелей и педагогов по вопросам физического воспитания детей. П.Ф. Лесгафт - основоположник науки о физическом воспитании и образовании. Развитие идей П.Ф. Лесгафта в трудах В.В. Гориневского. Вклад Л.И. Чулицкой, Е.А. Аркина, Е.Г. Леви-Гориневской, А.И. Быковой в создание теоретических и методических основ физического воспитания детей дошкольного возраста. Научно-методические работы Н.А. Метлова, Д.В. Хухлаевой, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой и др. по различным проблемам физического воспитания дошкольников. Исследования 70-90 годов, направленные на разработку актуальных проблем физического воспитания. Современные вопросы физической культуры дошкольников.

*Тема 1.2.* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - как технологическая система. Документы, регламентирующие учебный процесс в дошкольных образовательных учреждениях и ВУЗах. Новые типы ДОУ и формирование модульного принципа построения учебных планов. Российское образовательное пространство в ближайшей перспективе. Виды учебных программ: типовая, компилятивная и авторская. Структура учебных программ: пояснительная записка, содержание программы, методическое обеспечение, требования к знаниям и умениям детей.

*Тема 1.3.* Современные подходы к технологии обучения и воспитания дошкольников. Сущность понятия «активное обучение», его актуальность на современном этапе в воспитательно-образовательном процессе ДОУ. Методы технологии активного обучения, стимулирующие познавательную деятельность детей. Классификация образовательных технологий. Основные подходы в классификации технологий обучения. Развитие технологий обучения в современных российских и зарубежных исследованиях. Концептуальные положения традиционной технологии обучения. Особенности ее содержания и методики. Классификация игровых технологий. Психолого-педагогическое и научно-методическое обеспечение игровых технологий. Характеристика образовательных и воспитательных целей игры. Основные этапы разработки и реализации игровой технологии. Выбор целей обучающей игры; разработка модели игры, выбор сюжета, конструирование проблемной игровой ситуации, определение сценария, продумывание ролей и средств игровой организации. Реализация игровой технологии: (создание мотивационной сферы у участников игры, знакомство с правилами и требованиями игры); организация игрового цикла: знакомство участников игры с исходной ситуацией (актуализация опорных знаний и способов деятельности); формирование играющих мини- групп; выбор игровых органов подготовки; проверка и контроль.

#### Раздел 2. Технология обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям

*Тема 2.1.* Гимнастика и ритмика. Основные движения, понятие, значение и характеристика. Техника выполнения и особенности обучения, критерии оценки каждого из видов движений у детей разных возрастных групп. Задачи и последовательность обучения, использование подводящих упражнений. Анализ существующих программ по разделу "Основные движе-

ния". Общеразвивающие упражнения, определение понятия, классификация и характеристика. Подбор общеразвивающих упражнений для детей разного возраста. Роль общеразвивающих упражнений в развитии произвольной регуляции движений. Требования к составлению комплексов. Методические приемы обучения общеразвивающим упражнениям с учетом возрастных особенностей. Правила записи общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения, значение, классификация и характеристика. Техника выполнения и последовательность обучения.

*Тема 2.2. Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр* Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и развития личности ребенка. Становление теории и методики подвижных игр. Место подвижных игр в системе физического образования. Классификация игр с двигательным содержанием для дошкольников, их характеристика. Отношение дошкольников к правилам в подвижных играх. Требования к проведению и подбору подвижных игр. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах. Значение элементов соревнования в играх для дошкольников. Усложнение и вариативность подвижных игр. Формирование у дошкольников умений организовывать игры со сверстниками, развитие навыков самоорганизации в подвижных играх. Особенности обучения и проведения игр с элементами спортивных игр.

*Тема 2.3. Спортивные упражнения.* Спортивные упражнения и специфическое их воздействие на физическое развитие и воспитание. Плавание. Значение, способы плавания, их характеристика. Задачи и программа обучения. Этапы и последовательность обучения. Методы и приемы работы. Организационные формы работы. Санитарно-гигиенические требования к бассейнам и естественным водоемам. Правила поведения на воде. Езда на велосипеде. Типы велосипедов для дошкольников. Правила пользования велосипедами и уход за ними. Последовательность и методика обучения езде на велосипеде. Соблюдение правил велосипедиста и дорожного движения. Ходьба на лыжах. Характеристика и техника разных способов передвижения на лыжах. Задачи, содержание и последовательность обучения. Организация и методика обучения. Меры по предупреждению травм. Катание на коньках. Техника катания, ее характеристика. Задачи, содержание и последовательность обучения. Организация и методика обучения, способы устранения ошибок. Меры по предупреждению травм. Катание на санках. Разнообразие двигательной деятельности при катании на санках. Создание условий. Организация и методы руководства детской деятельностью. Соотношение обучения и самостоятельной двигательной деятельности. Скольжения, катания на роликовых коньках, катание на самокатах. Характеристика движений, создание условий, последовательность упражнений, меры предупреждения травматизма.

### Раздел 3. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

*Тема 3.1.* Физкультурные занятия с детьми разного возраста в ДООУ. Общая характеристика форм организации физического воспитания; физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, организация работы в повседневной жизни, эпизодические формы работы. Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Структура занятия, ее обоснование. (Обусловленность структуры занятия динамикой работоспособности и педагогическими задачами.

Задачи, содержание и взаимосвязь частей занятия. Сочетание разных видов физических упражнений. Типы занятий. Методика проведения физкультурных занятий. Методы организации детей при выполнении физических упражнений: фронтальный, индивидуальный, групповой, поточный. Целесообразность использования различных способов организации в зависимости от возраста, степени сформированности навыка и конкретных задач занятия. Соотношение процесса обучения и самостоятельного выполнения детьми двигательных действий. Стимулирование двигательной активности. Физическая и моторная плотность занятия. Физиологическая кривая нагрузки. Контроль за самочувствием и поведением детей. Анализ и оценка выполнения физических упражнений. Особенности методики проведения физкультурных за-

нятий в разновозрастной группе, на воздухе. Особенности построения и проведения физкультурных занятий по обучению спортивным упражнениям.

*Тема 3.2.* Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника. Утренняя гимнастика. Задачи утренней гимнастики и ее значение. Схема построения комплекса утренней гимнастики и ее обоснование. Методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах. Особенности проведения утренней гимнастики на участке в разное время года. Пути формирования умений для самостоятельного выполнения утренней гимнастики. Анализ проведения утренней гимнастики. Физкультминутки. Обоснование необходимости и место проведения активного двигательного отдыха на занятиях. Подбор физических упражнений и методика их проведения. Физкультминутки и умственная работоспособность детей. Основные формы организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни: подвижные игры, прогулка на участке детского сада, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность детей. Соотношение различных форм работы в течение дня, специфика их использования на участке и в помещении. Подвижные игры. Подбор и дозировка с учетом педагогических задач, времени года, содержания предыдущей деятельности, подготовленности детей. Значение повторности и вариативности игр. Игры с элементами спортивных игр. Эстафеты, их виды. Использование соревновательного метода. Воспитание у дошкольников самоорганизации в двигательной деятельности. Индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами. Значение и задачи работы. Обучение физическим упражнениям. Стимулирование двигательной активности. Реализация поставленных задач на основе учета индивидуальных особенностей детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Организация обстановки. Развитие моторики в условиях самостоятельной деятельности. Использование детьми приобретенных навыков и проявление творческой инициативы, организаторских умений. Приемы руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей. Развитие интереса к физическим упражнениям. Регулирование физической нагрузки

*Тема 3.3.* Физкультурные праздники и досуги в ДОУ.

Физкультурный праздник – итог воспитательно-образовательной работы с детьми за определённый период. Содержание и план праздника. Сюрпризные моменты, дозировка двигательной нагрузки, музыкальное оформление. Физкультурный досуг, его содержание, организация и планирование. Особенности организации и проведения экскурсий, прогулок. Особенности руководства самостоятельной деятельностью дошкольников. Подготовка, организация и проведение различных форм активного отдыха: спортивных досугов, физкультурных праздников, детского туризма, дней здоровья.

*Тема 3.4.* Планирование и учет работы по физическому воспитанию. Значение планирования и учета работы. Принципы планирования, требования к планированию. Виды планирования и их характеристика: годовой план работы, графический и тематический перспективные планы. Календарный план, план-сетка и его разновидности. Виды учета работы по физическому воспитанию. Тестовые задания и методика их использования для определения уровня физического развития и физической подготовленности детей.

*Тема 3.5.* Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Функциональные обязанности лиц, обеспечивающих и отвечающих за правильную постановку физического воспитания, содержание их работы, показатели эффективности их деятельности. Специфика работы методиста по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Содержание работы методиста по физической культуре с педагогическими кадрами. Физическое воспитание ребёнка в семье. Медико-педагогические наблюдения за организацией и проведением различных форм физического воспитания дошкольников. Организация работы с семьёй. Специфика и содержание деятельности педагога по физической культуре. Диагностика физической подготовленности и сенсомоторного развития ребёнка. Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях осуществляется коллективом педагогов. Весь персонал несет ответственность за организацию физического воспитания. В физическом воспи-

тании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребёнка, с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья и создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений. Врачебно-педагогический контроль, его значение для правильной организации физического воспитания. Задачи, содержание медико-педагогического контроля. Выявление отклонений от нормы в здоровье и опорно-двигательном аппарате. Врачебно-педагогический контроль за детьми в двигательной деятельности.

## 8 семестр

### Задания рейтинг - контроля I.

Составить обще - подготовительные и специально-подготовительные упражнения направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта

Разработать конспект тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.

### Задания рейтинг - контроля II.

Составить макроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных периодах и этапах.

Составить микроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, с подробным анализом динамики объема и интенсивности нагрузки.

### Задания рейтинг - контроля III.

Составить модели подготовленности, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, морфофункциональные модели в избранном виде спорта

#### Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

В ходе самостоятельной работы студенты изучают литературные источники, выполняют творческие задания с проблемными ситуациями, разрабатывают индивидуальные программы занятий, осуществляют научно-поисковую деятельности в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов включает задания репродуктивного и продуктивного характера:

- ♦ задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти;
- ♦ задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений;
- ♦ задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту;
- ♦ задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью;
- ♦ задания в виде примерных тем докладов, рефератов, сообщений для самостоятельной работы студентов.

*Тема: «Методика воспитания физических качеств».*

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). При воспитании силовых способностей одной из методических проблем является выбор величины внешнего сопротивления (отягощения). *Задача тренировки* - воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

- 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера;
- 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.

В результате контрольного тестирования было выявлено, что прирост абсолютной силы оказался незначительным, а показатели силовой выносливости значительно возросли.

Задание 1. Какую методическую ошибку допустил тренер.

2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания быстроты). При решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел тренер выявил стабилизацию показателей быстроты реакции. Тренер не знал, как разрешить возникшее противоречие между необходимостью нарушения стабилизации и улучшением быстроты реакции.

Задание: 1. Найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел.

2. Определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться в тренировочном процессе для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация № 3. В процессе обсуждения вопроса применения метода круговой тренировки, у тренеров возник спор. Один тренер утверждал, что круговую тренировку можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Другой тренер отстаивал свою точку зрения, заключающуюся в том, что данный метод целесообразно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав и почему.

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
2. Характеристика системы спортивной подготовки.
3. Основные понятия: спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.
4. Система факторов, повышающих эффективность системы спортивной тренировки.
5. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки спортсменов.
6. Содержание системы многолетней спортивной подготовки.
7. Организация учебно-тренировочного процесса. Периоды учебно-тренировочного года.
8. Средства и методы воспитания физических способностей.
9. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития силы и скоростно-силовых способностей.
10. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей.
11. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития выносливости.
12. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития гибкости.
13. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития координационных способностей.
14. Понятие «Спортивно – техническая подготовка», ее задачи, требования, предъявляемые к технике спортсмена, средства технической подготовки.
15. Спортивно-тактическая подготовка: определение, задачи. Понятие «тактика». Тактический план, его задачи и содержание.
16. Средства спортивной тренировки: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения.
17. Моделирование соревновательных ситуаций и введение дополнительных трудностей.
18. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
19. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
20. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.
21. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление ее внутренней и внешней стороны.
22. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.

23. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.

24. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах – определение, содержание, виды.

25. Виды планирования процесса спортивной подготовки

26. Спортивный отбор, спортивная ориентация, способности.

27. Типологические особенности нервной системы и их влияние на спортивные способности.

28. Влияние соматических особенностей индивида на проявление спортивных способностей

29. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.

30. Педагогическое наблюдение как метод оперативного контроля в процессе спортивной подготовки. Методические правила, используемые для проведения педагогического наблюдения. Виды и программа педагогических наблюдений.

### **Задания для самостоятельной работе студентов**

Выполнение плана самостоятельной работы предусматривает практическую и теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

Задание 1 (для теоретической подготовки).

**Тема:** Поиск и конспектирование литературных источников по основным понятиям предмета «Легкая атлетика».

*Цель:* Воспитание самодисциплины, уверенности в своих способностях.

*Задачи:* Получить сведения о «Легкой атлетике» как об учебной дисциплине, так и о виде спорта; научиться работать с литературными источниками и анализировать собранный материал, обобщая его.

*Учебное задание:* Из конспектов лекций, учебников, учебных пособий, методической литературы сделать выписки самой существенной информации: - о происхождении и развитии легкой атлетики; основных понятиях; классификации видов легкой атлетики и их эволюции; о структуре легкоатлетических упражнений. Обратить особое внимание на современную информацию, ориентированную на педагога - практика. Выписывая информацию обязательно указать автора, название материала и источника, издательство, год, страницу.

Задание 2.

**Тема:** Освоение методики обучения в легкой атлетике.

*Цель:* Формирование профессиональных навыков.

*Задачи:* Научиться ставить задачи обучения, подбирать по принципам «от простого к сложному», «от знакомых упражнений к незнакомым» комплекс общеразвивающих, подводящих и подготовительных упражнений для обучения программным легкоатлетическим видам; научиться организовывать занимающихся на занятиях.

*Учебное задание:* Ознакомиться по учебникам, учебным пособиям, программам, методическим разработкам с методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; подготовить конспект урока по форме:

Задачи урока: 1.

2.

3.

Время проведения:

Место проведения:

Инвентарь и оборудование:

Части урока	Содержание урока	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
I-			

II-			
III -			

Список используемой литературы:

Задание 3 (для практической подготовки).

**Тема:** Формирование навыков самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями.

**Цель:** Овладение умением планировать и проводить самостоятельные занятия легкоатлетическими упражнениями; овладение технологией развития физических качеств посредством упражнений легкой атлетики.

**Задачи:** Развивать самостоятельность и настойчивость; развивать основные физические качества, необходимые для успешной сдачи нормативов спортивно - технической подготовленности.

**Учебное задание:** На основании изучения учебно - методической литературы разработать комплексы упражнений для развития отдельного физического качества - быстроты, скоростно - силовой выносливости; определить, при выполнении каких легкоатлетических упражнений преимущественно развиваются эти качества; организовать самостоятельное систематическое выполнение разработанных комплексов в физкультурно - спортивной деятельности.

Задание 4 (для теоретической подготовки).

**Тема:** Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике.

**Цель:** Овладение системой знаний по организации, проведению и судейству соревнований по легкой атлетике.

**Задачи:** изучить литературу по организации и проведению соревнований по легкой атлетике различного уровня; освоить правила соревнований, уметь применять полученные знания на практике.

**Учебное задание:** Ознакомиться по учебникам, учебным пособиям, программам, методическим разработкам с методикой организации и проведения соревнований; с современными правилами соревнований по легкой атлетике. Составить календарный план и положение соревнований по л/атлетике для ООШ.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

1. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ре-сурс]/ Питер Дж. Л. Томпсон - Электрон. текстовые данные.- М.: Человек, 2013.- 192 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/27552>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Якимов А.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Спорт, 2015.- 176 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/43911>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Текст] / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0741-4. <http://www.bibliorossica.com/catalog.html?ln.ru> , заявка

### Дополнительная литература:

1. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/ Новиков А.А. – Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/16826>. - ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: моно-графия/ Губа В.П.- Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2012.- 384 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/9862>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю



3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс]: монография/ Сергиенко Л.П.- Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2013.- 1048 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/40812>. - ЭБС «IPRbooks», по паролю

## **8. МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Проведение практических занятий по учебной дисциплине «Педагогические физкультурное спортивное совершенствование» проводятся в игровом зале третьего спортивного корпуса (г. Владимир, ул. Университетская, 1, ауд. 202).

Контрольные занятия проводятся с использованием материально-технических и информационных ресурсов кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры, в том числе: мультимедийный проектор, ноутбук, учебные плакаты и таблицы (ауд. 109-3ск).

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Рабочую программу составил к.п.н., доцент Власов А.В.



Рецензент: кандидат педагогических наук, зам. начальника кафедры БиТСП ВЮИ ФСИН России А.В. Колеватов \_\_\_\_\_



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД протокол № 12 от 18.06. 2017 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Власов А.В.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01.

протокол № 1 от 30.08 2017 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Власов А.В.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года


Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_


Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

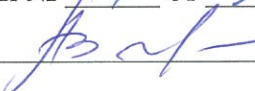
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 18/19 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 19/20 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2019 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 20/21 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2020 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_