



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**ПМ.01 «Организация и проведение учебно-  
тренировочных занятий и руководство  
соревновательной деятельностью спортсменов в  
избранном виде спорта»**

***49.02.01 Физическая культура***

Углубленная подготовка

*заочная форма обучения*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «» августа 20 г. № 976.

Разработана:

Парфёнов В.С, преподаватель Колледжа сервиса и дизайна «ВГУЭС» в г. Владивосток.

Рассмотрена на заседании ЦМК от 15 апреля 2021 г., протокол № 8

Председатель ЦМК  Парфёнов В.С.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Результаты освоения профессионального модуля	4
3	Структура и содержание профессионального модуля	8
4	Условия реализации программы модуля	23
5	Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)	31
		—

**1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ** ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов.

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа профессионального модуля (далее программа ПМ) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа составляется для заочной формы обучения.

## **2. Требования к результатам освоения модуля:**

### **2.1. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

#### **Дисциплины**

##### Базовая часть:

В результате освоения студент должен *уметь*:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
  - подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
  - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
  - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
  - проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
  - использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения студент должен *знать*:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся по базовой и углубленной подготовке к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения модуля у обучающихся по базовой подготовке формируются общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

**Количество часов на освоение программы профессионального модуля**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	598
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе: лабораторные работы практические работы	Не предусмотрено 40
Курсовая работа/проект	<i>не предусмотрена</i>
Учебная практика	72
Производственная практика	108
Самостоятельная работа студента (всего) в том числе: <i>(реферат, практическая работа, расчетно- графическая работа и т.п.)</i>	540
Итоговая аттестация в форме (указать)	<i>Экзамен по модулю</i>

## 2.2. Тематический план и содержание междисциплинарного курса МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоённости
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС</b>				
<b>Тема 1.1. Общая характеристика спорта</b>	<b>Содержание</b>		<b>5</b>	
	1-2	<b>Спорт как социальное явление.</b> Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.	2	1
		<b>Практические работы</b>	<b>13</b>	
	1	<i>Задание 1:</i> кратко опишите механизмы трёх систем энергообеспечения мышечной деятельности: 1) анаэробно-алактатный; 2) анаэробно-лактатный; 3) аэробный.		
	2	<i>Задание 1:</i> разработайте модели подготовленности и соревновательной деятельности с учётом ваших индивидуальных особенностей в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС.		
<b>Тема 1.2. Основные стороны спортивной подготовки</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Система подготовки спортсменов</b> Физическая подготовка спортсменов Техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовка спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов. Интегральная подготовка спортсменов	4	2
	<b>Практические работы</b>		<b>2</b>	
	1	<i>Задание:</i> составьте комплексы упражнений для развития силовых способностей, скоростных способностей и специальной выносливости в ИВС		



<b>Дифференцированный зачёт по первому разделу</b>	<b>1</b>	
<p>Самостоятельная работа при изучении первого раздела</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.</p>		
<p>Примерная тематика конспектов внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика систем энергообеспечения.</li> <li>2. Алактатная система энергообеспечения.</li> <li>3. Лактатная система энергообеспечения.</li> <li>4. Аэробная система энергообеспечения.</li> <li>5. Модели соревновательной деятельности.</li> <li>6. Модели подготовленности.</li> <li>7. Морфофункциональные модели.</li> <li>8. Прогнозирование в спорте.</li> <li>9. Цель, объект и виды управления.</li> <li>10. Этапное управление.</li> <li>11. Текущее управление.</li> <li>12. Оперативное управление</li> <li>13. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов в избранном виде спорта (ИВС)</li> <li>14. Этапное управление, текущее управление и оперативное управление в системе подготовки спортсменов в (ИВС)</li> <li>15. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности квалифицированных спортсменов в (ИВС)</li> <li>16. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (ИВС)</li> <li>17. Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС</li> <li>18. Средства, виды и формы спортивной тактики в ИВС. Основное содержание тактической подготовки в ИВС</li> <li>19. Основные направления психологической подготовки в ИВС. Управление предстартовыми состояниями спортсменов</li> <li>20. Задачи, средства и методы интегральной подготовки в ИВС. Реализация интегральной подготовки в соревновательной деятельности</li> </ol> <p>Примерная тематика внеурочных самостоятельных практических работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование физической подготовки спортсменов возможностей организма спортсменов, повышение общей работоспособности. Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме спортсменов с учётом специфики соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Развитие и совершенствование специальной выносливости для успешного ведения соревновательной борьбы в конкретных соревновательных дисциплинах избранного вида спорта</li> <li>2. Совершенствование технической подготовки спортсменов. Достижение высокой эффективности, стабильности и рациональной вариативности спортивной техники. Совершенствование структуры двигательных действий, их динамических и кинематических характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Анализ показателей технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Составление моделей обучения и совершенствования техническим действиям избранного вида спорта.</li> </ol>	<b>161</b>	

<p>3. Совершенствование тактической подготовки спортсменов. Овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий в избранном виде спорта. Совершенствование тактического мышления. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности. Практическая реализация тактической подготовленности.</p> <p>4. Психологическая подготовка спортсменов. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапах спортивной специализации. Оказание срочной психологической помощи спортсменам в условиях соревнований. Психологическое сопровождение спортсмена в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебном процессе</li> <li>-тренировочном процессе</li> <li>- соревновательной деятельности</li> </ul> <p>5. Интегральная подготовка спортсменов. Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине избранного вида спорта на отборочных и главных соревнованиях.</p> <p>6. Спортивная тренировка. Определение особенностей средств, методов и форм спортивной тренировки в избранном виде спорта на основе анализа собственного опыта тренировочной и соревновательной деятельности.</p>			
<b>Раздел 2. Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС</b>			
Тема 2.1. Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	
	1 <b>Построение программ учебно-тренировочных занятий.</b> Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии	3	<b>3</b>
	<b>Практические работы</b>	<b>2</b>	
	3 <i>Задание:</i> разработайте и запишите следующие типы мезоциклов подготовки квалифицированных спортсменов в ИВС: 1) базовый; 2) контрольно-подготовительный; 3) соревновательный; 4) восстановительно-поддерживающий		
Тема 2.2. <b>Макроструктура процесса подготовки спортсмена</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	4-6 <b>Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.</b> Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего спортивного совершенствования	8	<b>2</b>

	<b>Практические работы</b>		<b>10</b>	
	4	<i>Задание:</i> разработайте годовое планирование для квалифицированных спортсменов в ИВС		
	5	<i>Задание:</i> заполните таблицу «Структура многолетней подготовки в ИВС»		
Тема 2.3. <b>Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Искусственная гипоксическая тренировка.</b> Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.	6	<b>2</b>
	<b>Практические работы</b>		<b>1</b>	
	6	<i>Задание 1:</i> опишите особенности адаптации человека к высотной гипоксии.	1	
<b>Дифференцированный зачёт по второму разделу</b>			<b>1</b>	
<b>Самостоятельная работа при изучении второго раздела</b> Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.				
<b>Примерная тематика конспектов внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Общие основы построения разминки. 2. Структура и содержание разминки. 3. Особенности предсоревновательной разминки. 4. Типы занятий и формы организации занятий. 5. Типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. 6. Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, фронтальная, круговая, стационарная, свободная. 7. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия. 8. Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе. 9. Основная целевая направленность анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий. 10. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. 11. Посещение учебно-тренировочного занятия. 12. Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятия 13. Типы микроциклов. 14. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. 15. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. 16. Структура микроциклов разных типов. 17. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня. 18. Построение программ мезоциклов.			115	

19. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие.
20. Сочетание микроциклов в разных типах мезоциклов.
21. Общие основы построения разминки в избранном виде спорта (ИВС)
22. Нагрузки, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС
23. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий в ИВС
24. Подбор, подготовка к занятиям и эксплуатация спортивного инвентаря и оборудования в ИВС
25. Педагогический контроль и анализ тренировочных занятий в ИВС
26. Построение тренировочных микроциклов в ИВС
27. Особенности построения годичной подготовки в ИВС
28. Построение подготовительного и соревновательного периодов в ИВС
29. Структура многолетней подготовки в ИВС.
30. Построение подготовки спортсменов в течение года.
31. Структура годичной подготовки.
32. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.
33. Основы многоциклового построения годичной подготовки.
34. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.
35. Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
36. Понятие о макроциклах.
37. Подготовительный период.
38. Соревновательный период.
39. Переходный период.
40. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов.
41. Адаптация человека к высотной гипоксии.
42. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях.
43. Формы гипоксической тренировки.
44. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.
45. Реаклиматизация и деадаптация после возвращения с гор.

**Примерная тематика внеурочных самостоятельных практических работ:**

1. Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности.
2. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде.
3. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле.

4. Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности.			
<b>Раздел 3. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС</b>			
Тема 3.1. Педагогический контроль в системе спортивной подготовки	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	
	1 <b>Основные свойства и показатели спортивной подготовки.</b> Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Спортивно-педагогические показатели. Показатели функциональной подготовленности. Показатель соревновательной надёжности. Показатели личности спортсмена	3	<b>2</b>
	<b>Практические работы</b>	<b>8</b>	
	7 <i>Задание:</i> определите какие типы силовых и скоростных способностей имеют решающее значение в соревновательной деятельности в ИВС и опишите тесты, которые можно использовать для оценки уровня развития этих физических качеств.		
	8 <i>Задание:</i> опишите характеристики основных составляющих тактического мастерства спортсмена в ИВС		
Тема 3.2. Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	<b>Содержание</b>	4	
	1-3 <b>Спортивный отбор и спортивная ориентация на разных этапах многолетней подготовки:</b> 1. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки. 2. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп. 3. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования. 4. Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства.	4	<b>3</b>
	<b>Практические работы</b>	<b>9</b>	
	9 <i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 1		
	10 <i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 2		
11 <i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным			

	показателям, перечисленным в таблице № 3		
<b>Дифференцированный зачёт по третьему разделу</b>		1	
<b>Самостоятельная работа при изучении третьего раздела</b> Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.			
<b>Примерная тематика конспектов внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности измерений в спорте.</li> <li>2. Спортивная метрология и измеряемые величины.</li> <li>3. Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте.</li> <li>4. Особенности измерений в спорте</li> <li>5. Тестирование и измерения в спорте.</li> <li>6. Разновидность двигательных тестов.</li> <li>7. Надёжность тестов.</li> <li>8. Информативность тестов.</li> <li>9. Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов.</li> <li>10. Нормы - основы сравнения результатов.</li> <li>11. Измерение качества</li> <li>12. Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.</li> <li>13. Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.</li> <li>14. Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.</li> <li>15. Контроль: эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности.</li> <li>16. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</li> <li>17. Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.</li> <li>18. Контроль соревновательных нагрузок: количество соревнований и соотношение соревнований различных видов (контрольных, подготовительных, отборочных, главных и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков).</li> <li>19. Показатели функциональной подготовленности и соревновательной надёжности в ИВС</li> <li>20. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС</li> <li>21. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС</li> <li>22. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС</li> <li>23. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС</li> </ol>		102	

<p><b>Примерная тематика внеурочных самостоятельных практических работ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития скоростно-силовых качеств</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития выносливости</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития гибкости</li> <li>- выполнение контрольных по специальной физической подготовке</li> </ul> </li> <li>2. Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности.</li> <li>3. Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях.</li> <li>4. Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.</li> <li>5. Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др.</li> <li>6. Выполнение контрольно-переводных нормативов.</li> <li>7. Диспансеризация</li> </ol>				
<p><b>Раздел 4. Построение системы соревнований и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС</b></p>		174		
<p><b>Тема 4.1. Соревновательная деятельность в спорте</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>		3	
	1-2	<p><b>Стратегия и тактика соревновательной деятельности.</b> Стратегия подготовки к конкретному соревнованию. Тактика соревновательной деятельности: алгоритмичная, вероятностная, эвристичная. Техничко-тактические действия спортсмена в соревнованиях</p>	3	<b>2</b>
	<p><b>Практические работы</b></p>		<b>1</b>	
	13	<p><i>Задание:</i> определите основные факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в ИВС, а также проанализируйте динамику результатов победителей Олимпийских игр и мировых рекордов.</p>	1	
14	<p><i>Задание:</i> опишите структуру соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС и охарактеризуйте возможные ошибки во внешней и внутренней структуре соревновательной деятельности</p>	1		
<p><b>Тема 4.2. Руководство соревновательной деятельностью в ИВС</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>		<b>4</b>	
	1-2	<p><b>Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС.</b> Выделение и переработка необходимой информации в соревновательной деятельности. Определение алгоритма ведения соревновательной деятельности конкретного спортсмена. Оперативное управление соревновательной</p>	4	<b>3</b>

		деятельностью спортсменов в ИВС		
	<b>Практические работы</b>		<b>2</b>	
	15	<i>Задание:</i> исходя из специфики ИВС перечислите основные мероприятия, обеспечивающие эффективную тренировочную и соревновательную деятельность в условиях высоких температур или низких температур (в различных климатогеографических условиях).	1	
	16	<i>Задание:</i> представьте себя в роли тренера и определите основные принципы подготовки к главным соревнованиям в ИВС и разработайте план подготовки к этим соревнованиям.	1	
<b>Тема 4.3. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	
	1-2	<b>Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов.</b> Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела	4	2
	<b>Практические работы</b>		<b>1</b>	
	17	<i>Задание:</i> исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите основные педагогические и психологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов.	1	
	18	<i>Задание:</i> исходя из особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта определите и запишите процентное соотношение углеводов, жиров и белков в вашем рационе питания и какие основные пищевые продукты должны входить в этот рацион.	1	
<b>Дифференцированный зачёт по четвёртому разделу</b>			<b>1</b>	
<b>Самостоятельная работа при изучении четвёртого раздела</b> Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.				
<b>Примерная тематика конспектов внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Результат соревновательной деятельности. 2. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в различных видах спорта. 3. Динамика мировых рекордов и спортивных результатов на Олимпийских играх в различных видах спорта. 4. Техника соревновательной деятельности в ИВС. 5. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники спортсмена. 6. Сбивающие факторы в соревновательной деятельности спортсмена. 7. Исходные и основные действия спортсмена в соревновательной деятельности. 8. Структура соревновательной деятельности. 9. Строение тела спортсмена и функциональные характеристики важнейших функциональных систем с учётом			162	



<p>специфики вида спорта и конкретной соревновательной дисциплины.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Основные компоненты соревновательной деятельности.</li> <li>11. Использование информации для обеспечения эффективных соревновательных действий.</li> <li>12. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.</li> <li>13. Учёт морфофункциональных показателей, основных сторон подготовленности и типологических свойств нервной системы при моделировании соревновательной деятельности конкретного спортсмена.</li> <li>14. Подготовка и соревнования в различных погодных условиях, в условиях высоких и низких температур.</li> <li>15. Адаптация, подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований.</li> <li>16. Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС.</li> <li>17. Специфические особенности подготовки и эксплуатации в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта.</li> <li>18. Специальная подготовка к соревнованиям.</li> <li>19. Основные принципы специальной подготовки к главным соревнованиям и составление плана на предстоящие соревнования.</li> <li>20. Основные психические формы предстартовых реакций и способы регулирования психического состояния и особенности разминки перед стартом</li> <li>21. Структура и основные компоненты соревновательной деятельности в ИВС</li> <li>22. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в ИВС</li> <li>23. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена в ИВС.</li> <li>24. Подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований в ИВС</li> <li>25. Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС</li> <li>26. Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС</li> <li>27. Оформление и ведение документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов в ИВС</li> <li>28. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки</li> <li>29. Общие основы рационального питания спортсменов.</li> <li>30. Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе подготовки спортсменов.</li> <li>31. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности.</li> <li>32. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.</li> <li>33. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.</li> <li>34. Допинговые средства и методы и противодействие использованию допингов.</li> <li>35. Запрещённые вещества и методы: стимуляторы, наркотические анальгетики, анаболические стероиды, диуретики, пептидные гормоны, бета-блокаторы, кровяной допинг.</li> <li>36. Противодействие использованию допинговых средств и методов в спорте</li> </ol> <p><b>Примерная тематика внеурочных самостоятельных практических работ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта</li> <li>2. Анализ функций судей в обеспечении соревнований по избранному виду спорта</li> <li>3. Заполнение документов, обеспечивающих проведение соревнований в избранном виде спорта</li> <li>4. Анализ системы соревнований в избранном виде спорта</li> </ol>		
---	--	--

<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Анализ методических подходов к организации соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта</li> <li>6. Определение роли и функций тренера в процессе руководства деятельностью спортсмена в соревнованиях (анализ соревновательных ситуаций).</li> <li>7. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию</li> <li>8. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований</li> <li>9. Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки</li> <li>10. Участие в подготовительных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки</li> <li>11. Участие в подводящих (модельных) соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки</li> <li>12. Участие в отборочных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки</li> <li>13. Участие в главных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки</li> </ol>		
--	--	--

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **Раздел 3. Условия реализации междисциплинарного курса МДК.01.01**

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся междисциплинарному курсу МДК.01.01 реализуется в учебном кабинете «Теории и методики избранного вида спорта».

##### ***Оборудование кабинета:***

- количество посадочных мест – 30 шт.,
- стол для преподавателя 1 шт.,
- стул для преподавателя 1 шт.,
- шкаф стеклянный 1шт.,
- ноутбук Acer Aspire E1-531 1шт.,
- проектор Panasonic 1 шт.,
- звуковые колонки Microlab 2.0 solo4c 1 шт.,
- экран 180\*180 см 1 шт.,
- доска маркерная меловая комбинированная 1 шт.,
- дидактические пособия.

##### **ПО:**

1. Windows 8.1 (профессиональная лицензия № 45829305, бессрочно);
2. MS Office 2010 pro (лицензия № 48958910, № 47774898 , бессрочно);
3. FBreader (свободное);
4. WinDJwiev (свободное);
5. Google Chrome, (свободное)
- 6.

##### ***Технические средства обучения:***

- портативный анализатор состава тела человека InBody 1 шт.,
- координационная лестница 2 шт.,
- автоматический ростомер 1 шт.,
- кистевой-динамометр 1 шт.,

##### **Практические занятия по избранным видам спорта проводятся на базе:**

1. Универсальный спортивный зал – КСД ВГУЭС, Добровольского, 20
2. Тренажерный зал – КСД ВГУЭС, Добровольского, 20
3. Зал единоборств – КСД ВГУЭС, Добровольского, 20
4. Легко атлетический стадион – СОШ № 54, ул. Пацаева, 4
5. Зал музритмики – КСД ВГУЭС, Добровольского, 20

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные интернет источники информации:

### ПМ 01

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020).

### МДК 01.01.

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454138> (дата обращения: 18.09.2020)
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020)

Дополнительные источники:

### ПМ 01

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста) : учебник / Гурьев С.В. — Москва : КноРус, 2020. — 211 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/933632> (дата обращения: 17.09.2020)

### МДК 01.01.

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599> (дата обращения: 18.09.2020).
3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456869> (дата обращения: 18.09.2020).

## Циклические виды спорта (летние)

### *Лёгкая атлетика*

1. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. - М.: Советский спорт, 2000.
  2. Легкая атлетика: правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2010.
  3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. - М.: Советский спорт, 2007.
  4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.
  5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. - М.: Советский спорт, 2004.
  6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004.
  7. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005.
  8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Метания. - М.: Советский спорт, 2005.
  9. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. - М.: Советский спорт, 2009.
  10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
  11. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. - М.: ФК и С, 2005.
  12. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-Спорт, 2000.
  13. Пьнзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов - М.: Т и П ФК, 2004.
- Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. - М.: Олимпия Пресс, 2006. <http://www.fizkult-ura.ru/legkay-atletika> - «физкультура» раздел легкая атлетика. <http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html> информация о легкой атлетике [http://ru.wikipedia.org/wiki/Легкая\\_атлетика](http://ru.wikipedia.org/wiki/Легкая_атлетика)- википедия легкая атлетика. <http://www.iaaf.org/download/download?filename=06fc097a-d4d3-4261-a277-a8ae96648954.pdf&urlslug=Competition%20Rules%202012-13-Правила%20соревнований%20ИААФ> на ИААФ на 2012—2013. -Официальный сайт ВФЛА <http://www.rusathletics.com/>-Легкая атлетика России и мира — новости, результаты, фото <http://runners.ru/>-IAAF Rules and <http://runners.ru/Regulations> Правила на официальном сайте ИААФ <http://dic.academic.ru/>-словари и энциклопедии на академике

### *Плавание*

- Викулов А. Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
- Гончар И. Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- Плавание: Учебник. / Под ред. Платонова В. Н. Киев: Олимпийская литература, 2000.
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Плавание. – М.: Советский спорт, 2004.
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание-википедия\\_плавание](http://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание-википедия_плавание)

[http://www.fina.org/project/index.php?option=com\\_content&task=view&id=45&Itemid=119](http://www.fina.org/project/index.php?option=com_content&task=view&id=45&Itemid=119) Правила соревнований FINA Swimming Rules 2009—2013 (англ.) <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>  
Макаренко Л. П.

Техника спортивного плавания <http://dic.academic.ru/-словари> и энциклопедии на академике

### ***Прыжки в воду***

Плавание: Учебник. / Под ред. Платонова В. Н. Киев: Олимпийская литература, 2000.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Прыжки в воду. – М.: Советский спорт, 2004.

Медиаотека (лекции, практические работы, тестовые задания, вопросы для самостоятельной работы и экзаменационных билетов), разработанные преподавателем.

### ***Гребной спорт***

Верлин В. А. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ. Воронеж, 2007.

Плеханов Ю А. Гребля на байдарках и каноэ. – М.: Олимп Пресс, 2005.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Гребля на байдарках и каноэ. – М.: Советский спорт, 2007.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Гребля академическая. – М.: Советский спорт, 2004.

Гребной спорт. / Под ред. Михайловой Т. В. – М.: Академия, 2006.

## **Циклические виды спорта (зимние)**

### ***Биатлон***

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Биатлон. – М.: Советский спорт, 2005.

Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика анализа соревновательной деятельности биатлонистов. - Омский гос. ин-т ФК, 1999.

Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика контроля за уровнем гоночной подготовленности биатлонистов. - Омский гос. ин-т ФК, 1991.

Ромаков Е.А. и др. Пулевая стрельба. - М.: Советский спорт, 2006.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Пулевая стрельба. - М.: Советский спорт, 2005.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Стендовая стрельба. - М.: Советский спорт, 2007.

### ***Лыжные гонки***

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для СПО. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

Браун Нэт Подготовка лыж. Полное руководство. - Мурманск: Тулома. 2005.

Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. - СПб., 2004.

Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж. - М.: ФК и С, 2006.

Под ред. Логинова В.А. Правила соревнований по лыжным гонкам. М, 2007.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Лыжные гонки. Этапы СС и ВСМ. - М.: Советский спорт, 2007.

Информационные ресурсы:

<http://ski66.ru/>  
<http://www.uor-ekb.ru/>  
<http://www.flgr.ru/>  
<http://www.flgso.ru/>

### ***Скоростной бег на коньках. Шорт-трек***

Кравцов А.М. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых способностей конькобежцев. - М.: Советский спорт, 2012.  
Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Конькобежный спорт. - М.: Советский спорт, 2006.  
Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Шорт-трек. - М.: Советский спорт, 2007.  
Панов Г. М. Конькобежный спорт. Учебник для институтов физ. Культуры. 1986. Петров Н. И. Конькобежный спорт. Учебник для техникумов физ. Культуры. 1982. Медиатека (лекции, практические работы, тестовые задания, вопросы для самостоятельной работы и экзаменационных билетов), разработанные преподавателем.

### **Спортивные игры**

#### ***Волейбол***

Кильченко В.А. Система проведения турниров по волейболу и другим игровым видам спорта с участием различного количества команд: справочно-методическое руководство. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.  
Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола. - Нижневартовск, 2001.  
Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки спортсменов в спортивном клубе. - М.: Советский спорт, 2009.  
Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2007.  
[http://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол-википедия\\_волейбол](http://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол-википедия_волейбол) Официальные правила волейбола 2009—2012. <http://www.fivb.org/>-Международная федерация волейбола <http://www.volley.ru/>-Всероссийская федерация волейбола <http://newslink.newsru.com/sport?category=volley>-Коллекция сайтов по волейболу <http://dic.academic.ru/>-словари и энциклопедии на академике

#### ***Хоккей. Хоккей на траве***

Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник. - М.: Академа, 2003.  
Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. - Минск: Асар, 2003.  
Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Минск: Полымя, 1999.  
Тренировка юных хоккеистов. Перевод с англ. - М.: Астрель, 2003.  
Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Хоккей. Этап СС. - М.: Советский спорт, 2006.

#### ***Теннис. Настольный теннис***

Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.- М.: ФК и С, 2005.  
Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.  
Барчукова Г.В. Настольный теннис: правила игры, судейство и организация соревнований. - М.: ФК и С. 2005.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2004.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/> - википедия настольный теннис

<http://www.ittf.com/> - Международная федерация настольного тенниса

(ИТТФ) <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России

<http://www.rustt.ru/> - Российский портал о настольном теннисе, RUSTT.ru

<http://www.propingpong.ru/> Настольный теннис: видео, аналитика

<http://dic.academic.ru/>-словари и энциклопедии на академике

## **Единоборства**

### **Греко-римская борьба. Дзюдо**

Под ред. Шулики Ю.А. Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮСШОР, УОР. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Под ред. Шарипова А.Ф., Малкова О.Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

Санников В.А., Воропаев В.В. Теоретические и методические основы подготовки боксера. - М.: ФК и С, 2006.

Семенов А.Г., Прохорова М.В. Греко-римская борьба: Учебник. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: Учебник. - Ростов н/Д., 2006.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Вольная борьба. - М.: Советский спорт, 2005.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Греко-римская борьба, - М.: Советский спорт, 2004.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Дзюдо. - М.: Советский спорт, 2003.

[http://ru.wikipedia.org/wiki/Единоборство-википедия\\_единоборства](http://ru.wikipedia.org/wiki/Единоборство-википедия_единоборства).

[http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/54574-толковый\\_словарь\\_Ожегова](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/54574-толковый_словарь_Ожегова)

<http://dic.academic.ru/>-словари и энциклопедии на академике

## **Самбо**

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Самбо. - М.: Советский спорт, 2005.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Вольная борьба. - М.: Советский спорт, 2005.

Под ред. Шарипова А.Ф., Малкова О.Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

Медиатека (лекции, практические работы, тестовые задания, вопросы для самостоятельной работы и экзаменационных билетов), разработанные преподавателем.

## **Сложнокоординационные виды спорта**

### ***Фигурное катание на коньках. Прыжки в воду***

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Фигурное катание на коньках. - М.: Советский спорт, 2009.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Прыжки в воду. - М.: Советский спорт, 2004.



Медиаотека (лекции, практические работы, тестовые задания, вопросы для самостоятельной работы и экзаменационных билетов), разработанные преподавателем.

### **Разные олимпийские виды спорта**

#### ***Стрельба пулевая. Стрельба из лука***

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Стендовая стрельба. - М.: Советский спорт, 2007.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Стрельба из лука. - М.: Советский спорт, 2004.

#### ***Тяжёлая атлетика. Триатлон***

Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика. Учебник. – М.: Советский спорт, 2005

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Тяжёлая атлетика. - М.: Советский спорт, 2004.

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Современное пятиборье. - М.: Советский спорт, 2006.

Медиаотека (лекции, практические работы, тестовые задания, вопросы для самостоятельной работы и экзаменационных билетов), разработанные преподавателем.

## РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

### ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате контроля и оценки по Междисциплинарному курсу МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов осуществляется комплексная проверка следующих профессиональных и общих компетенций (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение задач для проведения конкретного учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- разработка и оформление плана-конспекта учебно- тренировочного занятия</li> </ul>	Устный опрос. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.1.
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий в различных группах по полу, возрасту и спортивной подготовленности занимающихся;</li> </ul>	Зачёты по соответствующим заданиям производственной практики. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.2.
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта</li> </ul>	Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям производственной практики. Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.3.
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- осуществление педагогического контроля на соревнованиях в избранном виде спорта</li> </ul>	Устный опрос. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.4.

<p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью</p>	<p>- проведение анализа учебно-тренировочного занятия; - проведение анализа процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;</p>	<p>Устный опрос. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.5.</p>
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию</p>	<p>- проведение спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта;</p>	<p>Устный опрос. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.6.</p>
<p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь</p>	<p>- подбор, подготовка и эксплуатация спортивного инвентаря и оборудования в тренировочной и соревновательной деятельности;</p>	<p>Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям производственной практики.  Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля.</p>
<p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность Спортсменов</p>	<p>- оформление и ведение документации, обеспечивающей успешную учебно-тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта</p>	<p>Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка по соответствующим заданиям тестового контроля. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ПК 1.8.</p>

Таблица 2

Результаты (освоенные общие компетенции)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии; - проявление устойчивого интереса к своей будущей профессии	Устный опрос. Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям производственной практики. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ОК 1.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- организация собственной учебно-производственной деятельности; - определение методов решения профессиональных задач и оценка их эффективности и качества	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ОК 2.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	- оценка возможного риска и принятие решений в нестандартных ситуациях	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ОК 3.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- осуществление поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач; - поиск, анализ и оценка информации, необходимой для личностного развития	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ОК 4.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	- использование информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности	Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики. Оценка выполнения соответствующего задания квалификационного экзамена по освоению ОК 5.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами	- умение работать в коллективе и команде; - умение взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики.

<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p>	<p>- постановка цели, мотивация деятельности занимающихся физической культурой и спортом; - организация и контроль за занимающимися в процессе учебно-тренировочного процесса; - принятие на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>- определение и постановка задач профессионального и личностного развития; - планирование и осуществление повышения квалификации, регулярные занятия по самообразованию</p>	<p>Наблюдения за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практик Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания и смены технологий</p>	<p>- осуществление профессиональной деятельности с постоянным обновлением целей, средств, методов и системы подготовки</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся</p>	<p>- осуществление профилактики травматизма при проведении физкультурно-спортивных занятий и спортивно-массовых мероприятий;</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам.  Зачёты по соответствующим заданиям учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, её регулирующих</p>	<p>- построение профессиональной деятельности с соблюдением правовых норм её регулирующих;</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов</p>	<p>- овладение профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, а также базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики. Зачёты по МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</p>

физкультурно- спортивной деятельности		
--	--	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

**ПМ.01 «Организация и проведение учебно-  
тренировочных занятий и руководство  
соревновательной деятельностью спортсменов в  
избранном виде спорта»**

**49.02.01 Физическая культура**

Углубленная подготовка

Заочная форма обучения

Владивосток 2021

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура

Разработана:

Парфёнов В.С., преподаватель первой категории КСД ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Протокол № 08 от «15» апреля 2021 г.

Председатель ЦМК

 Парфёнов В.С.



## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при

планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;  
осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта

<b>Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Уметь</b> У1. использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;;	Практическая работа
У2. подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;	Контрольная работа
У3. применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;	Практическая работа

У4 устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;	Контрольная работа
У5. проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;	Практическая работа
У6. использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;	Практическая работа
<b>Знать:</b> 31. - историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;	Тест
32. - основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;	Контрольная работа
33- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;	Устный опрос
34- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	Устный опрос
35. - теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;	Устный опрос
36. - методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;	Контрольная работа
37. - организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;	Устный опрос
38. - теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;	Контрольная работа
39. - систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	Тест
310. - мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование соревновательной нацеленности и мотивации спортсмена;	Устный опрос
311. - способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;	Устный опрос

312. - методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;	Контрольная работа
313. - виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;	Тест
314 - разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;	Устный опрос
315 - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта	Контрольная работа

## **2 освоения умений и знаний учебной дисциплины:**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов. Оценка освоения междисциплинарного курса предусматривает использование пятибалльной системы. Задания для оценки освоения учебной дисциплины:

### **2.1. Типовые задания для оценки знаний и умений**

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Перечень вопросов:

1. Дайте характеристику соревнованиям по избранному виду спорта (календарь и виды соревнований).
2. Какое существует положение о соревнованиях? Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения?
3. Дайте характеристику общим и частным правилам соревнований по избранному виду спорта? 4. Дайте характеристику классификации техники движений по избранному виду спорта.
5. Дайте классификацию основным понятиям в технике движений (фазы, моменты) по избранному виду спорта.
6. Что отражает кинематическая структура действий.
7. Что отражает динамическая структура действий.
8. Каковы правила построения техники движений?
9. Выделите основные фазы и особенности техники двигательных действий в избранном виде спорта.
10. Какие существуют сходства и различия в технике двигательных действий по избранному виду спорта?
11. Перечислите основные факторы, влияющие на результативность при выполнении двигательных действий по избранному виду спорта.
12. Назовите последовательность постановки задач обучения технике двигательных действий по избранному виду спорта?
13. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов двигательного действия избранного вида спорта.
14. Выделите ошибки, причины возникновения и средства для их исправления при обучении технике одного из видов двигательного действия избранного вида спорта?
15. Составьте примерный план обучения и развития специальных физических качеств для одного из видов двигательного действия избранного вида спорта используя собственный тренировочный и соревновательный опыт.
16. Расскажите об особенностях организации и проведения соревнований по избранному виду спорта.

17. Перечислите состав судейской бригады и обязанности судей при проведении соревнований по избранному виду спорта.
18. Назовите основные принципы планирования тренировочного процесса.
19. Перечислите различные методы, приемы и формы организации тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности.
20. Проведите фрагмент тренировочного занятия, используя различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств по избранному виду спорта используя собственный тренировочный и соревновательный опыт.
21. Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена по избранному виду спорта.
22. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.
23. Проведите фрагмент контрольного тестирования с использованием упражнений, которые целесообразно применять на различных этапах спортивного отбора по избранному виду спорта используя собственный тренировочный и соревновательный опыт.
24. Охарактеризуйте виды документации, обеспечивающие планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, требования к ее ведению и оформлению.
25. Укажите разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – раскрыто содержание материала полностью в объеме программы, правильно даны определения, верно использована терминология, задание выполнено самостоятельно.

Отметка 4 (хорошо) – раскрыто содержание материала, правильно даны определения понятий, задание выполнено в основном самостоятельно, но допущены незначительные неточности при изложении материала.

Отметка 3 (удовлетворительно) – продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно, определения понятий недостаточны четкие, допущены ошибки и неточности в использовании терминологии, определении понятий.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – основное содержание вопросов не раскрыто, допущены грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## 2.2. Тестовые задания:

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
  - 1) способы организации учебно-воспитательного процесса каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
  - 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
  - 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
  - 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
  
2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
  - 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
  - 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
  - 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно); 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.
  
3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в спортивной тренировке:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) соревновательные;
- 4) спортивно-тренировочное занятие в спортивной секции.

4. Планирование в спорте - это:

- 1) совокупность методологических и организационно-методических установок;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

5. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

6. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по планированию, на разных этапах многолетней спортивной подготовки является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) стандарт спортивной подготовки по виду спорта.

7. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные задачи тренировки; 2) основные средства применения физических упражнений, способы их применения и величину нагрузок на каждое занятие; 3) контрольные упражнения (тесты):

- 1) учебная программа;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) годичный план подготовки.

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью ..... контроля.

Вставка-ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

9. Заполните таблицу «Составные части тренировочного занятия и их назначение (структура)».

Составные части тренировочного занятия	Назначение

10. Впишите в таблицу типы тренировочных занятий, различающихся *по признаку основной направленности*, и укажите их основную направленность (назначение):

Тип тренировочного занятия	Направленность (назначение) тренировочного занятия

11. *По признаку решаемых задач* различают следующие типы тренировочных занятий:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ответа								

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – раскрыто содержание материала полностью в объеме программы и учебника, правильно даны определения, верно использована терминология, задание выполнено самостоятельно.

Отметка 4 (хорошо) – раскрыто содержание материала, правильно даны определения понятий, задание выполнено в основном самостоятельно, но допущены незначительные неточности при изложении материала.

Отметка 3 (удовлетворительно) – продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно, определения понятий недостаточны четкие, допущены ошибки и неточности в использовании терминологии, определении понятий.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – основное содержание вопросов не раскрыто, допущены грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### 2.3. Задания для самостоятельной работы

1. Составьте перспективный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме:

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена  
Вид спорта \_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_  
 Спортивный разряд \_\_\_\_\_ Уровень  
 спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_ Уровень физической,  
 технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_ Основные недостатки в  
 подготовленности спортсмена \_\_\_\_\_

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки:

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки

III. Физическая подготовка:

Задачи тренировки	Основные средства тренировки

## IV. Техническая подготовка:

Задачи тренировки	Основные средства тренировки

## V. Тактическая подготовка:

Задачи тренировки	Основные средства тренировки

## VI. Психическая подготовка:

Задачи тренировки	Основные средства тренировки

## VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования:

Этапы тренировки	Основные средства тренировки

## VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки:

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок

## IX. Распределение тренировочных занятий

Показатели тренировок	Этапы тренировок
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	

## X. Контрольные нормативы по этапам тренировки:

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам

## XI. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

## XII. Места занятий, оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_

2. Составьте годичный план подготовки спортсмена с учетом этапа многолетней тренировки (на примере избранного вида спорта) в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки по следующей форме:

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена  
Вид спорта \_\_\_\_\_

## I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ Уровень

спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_ Уровень физической,



технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_ Основные недостатки в подготовленности спортсмена \_\_\_\_\_

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в часах).

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности(условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Показатели	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

V. Контрольные нормативы.

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Например: Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VII. Педагогический и врачебный контроль. \_\_\_\_\_

VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь. \_\_\_\_\_

3. Составьте индивидуальные планы тренировки на мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительный на основе разработанного перспективного плана подготовки по следующей форме (на примере избранного вида спорта)

**Индивидуальный месячный план тренировки**  
Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и тд.	

4. Составьте планы микроциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительный, ударный (на примере избранного вида спорта) на основе разработанного месячного плана подготовки по следующей форме.

Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем за неделю
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	

5. Составьте на основе разработанных вами планов тренировки спортсмена планы-конспекты тренировочных занятий (на примере избранного вида спорта) по предлагаемой ниже схеме для решения следующих задач: освоение техники и тактики в избранной спортивной дисциплине; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по \_\_\_\_\_ (указать вид спорта)  
 Разработал студент \_\_\_\_\_ курс группа \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Необходимое оборудование и инвентарь: \_\_\_\_\_

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания

Примечания:

В первую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.

В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т. п.

В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения и т. п.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) - выставляется за выполнение заданий правильно и верно, свободное оперирование теоретическими основами при методике планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов в процессе в избранном виде спорта. Задания выполнены самостоятельно, с использованием современных образовательных методик (творческого характера).

Отметка 4 (хорошо) - выставляется за выполнение заданий с незначительными неточностями и нарушениями при использовании теоретических основ при методике планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов в процессе в избранном виде спорта. Применение умений и знаний с незначительной помощью преподавателя.

Отметка 3 (удовлетворительно) – выставляется за выполнение заданий фрагментарно, а также при существенных ошибках и неточностях в использовании теоретических основ при методике планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов в процессе в избранном виде спорта. Применение умений и знаний с помощью преподавателя.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – выставляется за отсутствие выполненных заданий, а также при грубых нарушениях использования теоретических основ при методике планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов в процессе в избранном виде спорта.