

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 14:02:23
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bfff743e0ad518d574dc1f3e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Бирский филиал УУНиТ
Колледж

Рабочая программа междисциплинарного курса

Наименование междисциплинарного курса ***МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов***

Профессиональный цикл, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть

49.02.01

код

специальность

Физическая культура

наименование специальности

Разработчик (составитель)

Преподаватель высшей категории

Габдинурова А.А.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Бирск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1. Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	
1.4. Количество часов, отводимое на освоение междисциплинарного курса	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) 17	
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 17	
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 17	
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 17	
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 18	
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) 18	
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) 18	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: 49.02.01 Физическая культура для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина МДК 01.01. «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» является междисциплинарным курсом профессионального модуля ПМ 01. «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания	Иметь практический опыт
ОК 1-12 ПК 1.1-1.8	- 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,	- 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	анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий; применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта; наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки

	<p>методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<p>предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p>тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</p> <p>собственного спортивного совершенствования;</p> <p>ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;</p>
--	---	---	--

		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.	
--	--	---	--

1.4. Количество часов, отводимое на освоение междисциплинарного курса

Всего часов на освоение МДК 415 ч, самостоятельная работа 139.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Коды общих и профессиональных компетенций	Наименования разделов МДК	Максимальный объем учебной нагрузки	Обязательная учебная нагрузка, час.				Самостоятельная работа
			Всего, часов	В том числе, лекции, в час.	В том числе, лабораторных и практических занятий, в час.	Курсовых работ (проектов)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ПК 1.1. –1.8. ОК 1-12		415	276	201	75		121 Конс18
	Всего:						

Если какой-либо вид учебной работы не предусмотрен, необходимо в соответствующей ячейке поставить прочерк. Количество часов, указанное в ячейках столбца 3, должно быть равно сумме чисел в соответствующих ячейках столбцов 5,6,7,8,9,10. Количество часов, указанное в ячейках строки «Всего», должно быть равно сумме чисел соответствующих столбцов 3,4,5,6,7,8,9,10 по вертикали. Количество часов, указанное в ячейке столбца 3 строки «Всего», должно соответствовать количеству часов на освоение программы МДК в пункте 1.4 общих положений программы.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоённости
1	2	3	4
Раздел 1. Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС		95	

Тема 1.1. Общие основы спортивной подготовки спортсменов	Содержание		55	
	1-3	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации	15	1
	4-6	Энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика систем энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения	10	1
	7-9	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Прогнозирование в спорте	15	2
	10-11	Основы управления в системе подготовки спортсменов. Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление	15	2
	Практические работы			
	1	<i>Задание 1:</i> кратко опишите механизмы трёх систем энергообеспечения мышечной деятельности: 1) анаэробно-алактатный; 2) анаэробно-лактатный; 3) аэробный. <i>Задание 2:</i> опишите механизмы энергообеспечения при выполнении соревновательного упражнения в ИВС в конкретной соревновательной дисциплине		
	2	<i>Задание 1:</i> разработайте модели подготовленности и соревновательной деятельности с учётом ваших индивидуальных особенностей в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС. <i>Задание 2:</i> охарактеризуйте содержание и особенности оперативного, текущего и этапного управления в избранном виде спорта		

Практические занятия		40	
1-9	<p>Совершенствование физической подготовки спортсменов</p> <p><i>Дальнейшее разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма спортсменов, повышение общей работоспособности Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме спортсменов с учётом специфики соревновательной деятельности в избранном виде спорта</i></p> <p><i>Развитие и совершенствование специальной выносливости для успешного ведения соревновательной борьбы в конкретных соревновательных дисциплинах избранного вида спорта</i></p>	6	
10-19	<p>Совершенствование технической подготовки спортсменов</p> <p><i>Достижение высокой эффективности, стабильности и рациональной вариативности спортивной техники</i></p> <p><i>Совершенствование структуры двигательных действий, их динамических и кинематических характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов</i></p> <p><i>Анализ показателей технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Составление моделей обучения и совершенствования техническим действиям избранного вида спорта</i></p>	6	
20-28	<p>Совершенствование тактической подготовки спортсменов</p> <p><i>Овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий в избранном виде спорта</i></p> <p><i>Совершенствование тактического мышления</i></p> <p><i>Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности</i></p> <p><i>Практическая реализация тактической подготовленности</i></p>	6	
29-43	<p>Психологическая подготовка спортсменов.</p> <p><i>Использование психотехник при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапах спортивной специализации</i></p> <p><i>Оказание срочной психологической помощи спортсменам в условиях соревнований Психологическое сопровождение спортсмена в</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - учебном процессе -тренировочном процессе - соревновательной деятельности 	8	
44-46	<p>Интегральная подготовка спортсменов</p> <p><i>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</i></p>	8	

47-49	Спортивная тренировка <i>Определение особенностей средств, методов и форм спортивной тренировки в избранном виде спорта на основе анализа собственного опыта тренировочной и соревновательной деятельности</i>	6	
зачёт по первому разделу			
Самостоятельная работа при изучении первого раздела 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.			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов в избранном виде спорта (ИВС) 2. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения 3. Этапное управление, текущее управление и оперативное управление в системе подготовки спортсменов в (ИВС) 4. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности квалифицированных спортсменов в (ИВС) 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (ИВС) 7. Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС 8. Средства, виды и формы спортивной тактики в ИВС. Основное содержание тактической подготовки в ИВС 9. Основные направления психологической подготовки в ИВС. Управление предстартовыми состояниями спортсменов 10. Задачи, средства и методы интегральной подготовки в ИВС. Реализация интегральной подготовки в соревновательной деятельности			
Раздел 2. Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС		106	
Тема 2.1. Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	Содержание	46	
	1-2 Разминка в спорте. Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности предсоревновательной разминки	8	2
	3-4 Построение программ учебно-тренировочных занятий. Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии	8	3
	5-6 Типы занятий и формы организации занятий. Типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: фронтальная, групповая,	8	2

	индивидуальная, фронтальная, круговая, стационарная, свободная. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия		
7-8	Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе. Основная целевая направленность анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. Посещение учебно-тренировочного занятия. Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятия	8	3
9-11	Построение программ микроциклов. Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов разных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня	8	3
12-13	Построение программ мезоциклов. Построение программ мезоциклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие. Сочетание микроциклов в разных типах мезоциклов	6	2
	Практические работы		
7	<i>Задание:</i> составьте подробный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы спортивного совершенствования в избранном виде спорта		
8	<i>Задание:</i> разработайте и запишите один из типов микроциклов в ИВС и графически изобразите последствие и взаимосвязь тренировочных		
	нагрузок в разработанном вами микроцикле		
9	<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. Макроструктура процесса подготовки спортсмена	Содержание	20	
1-3	Построение подготовки спортсменов в течение года. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле	6	3

	4-6	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. 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	6	3
	7-8	Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах. Понятие о макроциклах. Построение подготовки спортсменов в течении года. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период	8	2
	Практические работы			
	10	<i>Задание 1:</i> охарактеризуйте подготовительный, соревновательный и переходный периоды. <i>Задание 2:</i> разработайте годовое планирование для квалифицированных спортсменов в ИВС		
	11	<i>Задание:</i> заполните таблицу «Структура многолетней подготовки в ИВС»		
Тема 2.3. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.	Содержание		30	
	1-3	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор.	15	2
	4-5	Искусственная гипоксическая тренировка. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая	15	2
		тренировка в системе подготовки спортсменов.		
	Практические работы		2	
	12	<i>Задание 1:</i> опишите особенности адаптации человека к высотной гипоксии. <i>Задание 2:</i> охарактеризуйте особенности реакклиматизации после возвращения с гор	2	

Практические занятия		10	
1-11	Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов <i>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</i>	4	
12-22	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов <i>Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде</i>	2	
23-26	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годовом цикле	2	
27-29	Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности	2	
экзамен по второму разделу			
Самостоятельная работа при изучении второго раздела 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.			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Общие основы построения разминки в избранном виде спорта (ИВС) 2. Нагрузки, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС 4. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий в ИВС 6. Подбор, подготовка к занятиям и эксплуатация спортивного инвентаря и оборудования в ИВС 7. Педагогический контроль и анализ тренировочных занятий в ИВС 8. Построение тренировочных микроциклов в ИВС 9. Построение тренировочных мезоциклов в ИВС 10. Особенности построения годичной подготовки в ИВС 11. Построение подготовительного и соревновательного периодов в ИВС 12. Структура многолетней подготовки в ИВС			

Раздел 3. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС		75			
МДК 01.03. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов		50			
Тема 3.1. Педагогический контроль в системе спортивной подготовки	Содержание	50			
		1	Особенности измерений в спорте. Спортивная метрология и измеряемые величины. Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. Особенности измерений в спорте	8	2
		2-4	Тестирование и измерения в спорте. Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов. Нормы - основы сравнения результатов. Измерение качества	8	2
		5-7	Основные свойства и показатели спортивной подготовки. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Спортивно-педагогические показатели. Показатели функциональной подготовленности. Показатель соревновательной надёжности. Показатели личности спортсмена	8	2
	8-10	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта. Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей	8	3	
	11-12	Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта. Контроль: эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности.	8	3	

	13-14	Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта. Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок. Контроль соревновательных нагрузок: количество соревнований и соотношение соревнований различных видов (контрольных, подготовительных, отборочных, главных и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков).	10	3
	Практические работы			
	13	<i>Задание 1:</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. <i>Задание 2:</i> опишите тесты которые можно использовать для оценки уровня развития общей и специальной выносливости в ИВС		
	14	<i>Задание 1:</i> опишите специфические показатели, позволяющие в совокупности оценить техническое мастерство спортсмена в ИВС. <i>Задание 2:</i> опишите характеристики основных составляющих тактического мастерства спортсмена в ИВС		
Тема 3.2. Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	Содержание		32	
	1-3	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки. Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки. Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст. Морфофункциональные показатели. Комплексная оценка показателей при отборе детей	6	3
	4-6	Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп. Оценка состояния здоровья. Антропометрические измерения. Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов. Анализ свойств нервной системы.	6	3
	7-9	Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования.	6	3

	Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов. Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС		
10-12	Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства. Оценка морфофункциональных показателей для оценки возможностей спортсмена для достижения результатов международного класса в ИВС. Динамика и уровень спортивных результатов. Техничко-тактическая подготовленность и психологическая устойчивость в	6	3
	соревнованиях		
	Практические работы	8	
15	<i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 1	2	
16	<i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 2	2	
17	<i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 3	2	
18	<i>Задание:</i> определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 4	2	
	Практические занятия	25	
1-5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития скоростно-силовых качеств - выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития выносливости - выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития гибкости - выполнение контрольных по специальной физической подготовке	6	
6-9	Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности	5	
10-19	Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения	4	

		соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях	
	20-36	Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.	4
	37-52	Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др.	2
	53-57	Выполнение контрольно-переводных нормативов.	2
	58-62	Диспансеризация	2
Самостоятельная работа			
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.			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:			
1. Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества			
2. Показатели функциональной подготовленности и соревновательной надёжности в ИВС			
3. Контроль физической подготовленности в ИВС			
4. Контроль технической подготовленности в ИВС			
5. Контроль тактической подготовленности в ИВС			
6. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС			
7. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС			
8. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС			
9. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС			

Тема 1.2. Основные стороны спортивной подготовки

Содержание		28	
1	Теоретическая подготовка спортсменов. История возникновения и развития ИВС. Правила соревнований. Воздействие тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Методы тренировки. Гигиена, режим дня, основы правильного питания. Педагогический контроль и самоконтроль.	2	
2	Физическая подготовка спортсменов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов	2	
3-4	Техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Основы методики совершенствования спортивной техники	4	
5-6	Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки. Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки	4	
7-8	Психологическая подготовка спортсменов. Основные направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Управление предстартовыми состояниями спортсменов.	4	
9-10	Интегральная подготовка спортсменов. Задачи, средства и методы интегральной подготовки. Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	4	
Практические работы		8	
3	<i>Задание:</i> составьте комплексы упражнений для развития силовых способностей, скоростных способностей и специальной выносливости в ИВС	2	
4	<i>Задание:</i> охарактеризуйте задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС	2	
5	<i>Задание:</i> охарактеризуйте основное содержание тактической подготовки в ИВС и особенности практической реализации тактической	2	

	подготовки в соревнованиях		
6	<i>Задание 1:</i> охарактеризуйте особенности волевой подготовки в ИВС. <i>Задание 2:</i> охарактеризуйте особенности психорегулирующей тренировки в ИВС	2	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. (Приложение № 2).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования учебной аудитории, оборудованной для проведения лекционных и семинарских занятий.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
- экран;
- мультимедиа проектор

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб.пособие для студ. пед. учеб. заведений. – М., 2011.- 208 с.: ил.
2. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. . - М. : Академия, 2013. - 464 с.
- 3 . Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник. - / под ред.Ю.Д. Железняка. - М. : Академия, 2014. - 464 с.
4. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010. - 216 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко , В. А. Здоровье и физическая культура студента : уч. пособ. для студ. учрежд. ср. проф. образ. / В. А.Бароненко , Л. А.Рапопорт ; под ред.В.А.Бароненко .— М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2006 .— 352 с. : ил. — ISBN 5-98281-004-5 ((Альфа-М)) : 94 р. 00 к. — ISBN 2-16-002838-2 ((ИНФРА-М)) .1 экз.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура : учебник для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков .— 3-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2016 .— 214 с. : ил. — (Среднее профессиональное образование) .— Соответствует ФГОС СПО 3+ .—

Книга доступна в электронно-библиотечной системе BOOK.ru .— Библиогр.: с. 214 .— ISBN 978-5-406-05218-1 : 12 экз.

3. Решетников , Н. В. Физическая культура : уч. пособ. для студ. образ. учрежд. ср. проф. образ. / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев .— 6-е изд., испр. — М. : Академия, 2007 .— 174 с. — (Среднее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-4124-7 :1 экз.
4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибирский Федеральный Университет .— Москва : Юрайт, 2017 .— 424 с. : ил. — (Профессиональное образование) .— Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru .— Библиогр.: с. 421 .— ISBN 978-5-534-02612-2 : 20 экз.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/ .
2.	Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/ .
3.	Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/ .
4.	Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/ .
5.	Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/ .
6.	Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--plai/viewers/ .
7.	Национальная платформа открытого образования poed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/ .
8.	Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/ .
9.	Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/ .

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

Наименование программного обеспечения
Презентация на основе современных мультимедийных средств
Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей

