

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика избранного вида спорта

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

44.03.01 - Педагогическое образование

---

Направленность образовательной программы

Физическая культура

---

Форма обучения

заочная, очно-заочная

---

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Теория и методика избранного вида спорта относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1: Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>ИУК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>ИУК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>ИУК-7.1: Знать основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, применимые в обучении избранному виду спорта; Знать психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений, формирования навыков здорового образа жизни занимающихся</p> <p>ИУК-7.2: Уметь использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы и технологии управления состоянием человека с учётом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня и физической и спортивной подготовленности</p> <p>ИУК-7.3: Владеть терминологией, применяемой в профессиональной деятельности в избранном</p>	Контрольная работа Опрос	Зачёт: Контрольные вопросы

		виде спорта		
ПКР-4: Способен осваивать и анализировать базовые научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях явлений и процессов в предметной области	<p>ИПКР-4.1: Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области, а также роль учебного предмета/образовательной области в формировании научной картины мира; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения профессиональных задач.</p> <p>ИПКР-4.2: Умеет анализировать базовые научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов в предметной области знаний.</p> <p>ИПКР-4.3: Владеет различными методами анализа основных категорий предметной области знаний.</p>	<p>ИПКР-4.1: Знать требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта; Знать основы технологий, методик формирования мотивации к занятиям на примере избранного вида спорта; Знать основы методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. Знать основы технологии управления состоянием человека в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ИПКР-4.2: Уметь подбирать средства и методы для обучения технике движений и развития кондиционных способностей с учетом возрастно-половых особенностей в ИВС и факторов обуславливающих деятельность спортсмена; организовывать занимающихся для проведения занятий избранным видом спорта; составлять документацию для организации и проведения соревнований; разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы занятий ИВС; Уметь использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий</p> <p>ИПКР-4.3:</p>	<p>Задания</p> <p>Практическая задача</p> <p>Проблемные ситуации</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

		Владеть навыком применения методик определения антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся, методами педагогического контроля за состоянием спортсменов.		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	8	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	8	4
- КСР	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>55</b>	<b>99</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>Зачёт</b>	<b>4</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего					
0 З Ф 0	3 Ф 0	0 З Ф 0	3 Ф 0	0 З Ф 0	3 Ф 0	0 З Ф 0	3 Ф 0	0 З Ф 0	3 Ф 0	
Тема 1. Спорт как специфический вид деятельности. Спортивная подготовка. Стороны спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая в избранном виде спорта.	18	27	2		2	2	4	2	14	25
Тема 2. Теория и методика развития и совершенствования сторон спортивной подготовленности в избранном виде спорта.	18	28	2		2		4	0	14	28
Тема 3. Управление процессом подготовки в избранном виде спорта. Технология управления спортивной подготовкой.	18	22	2		2	2	4	2	14	20

Тема 4. Технологии судейства соревнований в избранном виде спорта.	17	26	2		2		4	0	13	26
Аттестация	36	4								
КСР	1	1					1	1		
Итого	108	108	8	0	8	4	17	5	55	99

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Спорт как специфический вид деятельности.

Личность спортсмена, спортивная подготовка в избранном виде спорта. Стороны спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовки в избранном виде спорта.

Тема 2. Теория и методика развития и совершенствования сторон спортивной подготовленности в избранном виде спорта. Средства и методы развития физических качеств спортсмена в избранном виде спорта. Технологии общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Технологии применения средств и методов технической подготовки в избранном виде спорта.

Средства и методы развития и совершенствования тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Технологии применения средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта. Технологии оценки подготовленности спортсменов. Принципы и показатели оценки сторон подготовленности в избранном виде спорта.

Тема 3. Управление процессом подготовки в избранном виде спорта. Технология управления спортивной подготовкой.

Факторы оптимизации спортивной подготовки. Тренировка в экстремальных условиях внешней среды.

Технология подготовки спортсмена в условиях среднегорья, высокогорья и искусственной гипоксии.

Технология подготовки в условиях высоких и низких температур. Технологии восстановления организма спортсмена.

Тема 4. Технологии судейства соревнований в избранном виде спорта.

Специфика судейства соревнований в избранном виде спорта

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очно-заочная форма обучения - 6 ч., заочная форма обучения - 2 ч.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

**Тема Технология построения процесса организации подготовки спортсмена в избранном виде спорта.**

1. Составьте организационную структуру процесса спортивной подготовки в избранном вами виде спорта (на основе примерной схемы).
2. Представьте описание модельных характеристик спортсмена высшей квалификации, показателей для прогнозирования результативности.

**Тема. Управление спортивной командой.**

**Задания:**

*для студентов, работающих учителями, преподавателями физической культуры:*

1. Провести социометрический анализ класса/студенческой группы и дать ей краткую психолого-педагогическую характеристику.
2. Разработать практические рекомендации по управлению классом/студенческой группой с учетом изученных ранее характерологических особенностей студентов.

*для студентов, работающих тренерами, спортивными инструкторами:*

1. Провести социометрию спортивной команды и сделать ее психолого-педагогическую характеристику.
2. Разработать рекомендации по урегулированию взаимоотношениями в спортивной команде (коллективе) с учетом индивидуально-личностных особенностей ее членов.

**Тема. Управление процессом подготовки спортсмена в избранном виде спорта**

*по соответствующим этапам спортивной подготовки:*

1. составьте учебные карточки на тему «цели, задачи общей и специальной физической подготовки»
2. составьте учебную карточку на тему «средства и методы развития физических качеств».
3. составьте комплексы упражнений для развития общих и специальных физических качеств на этапе подготовки в избранном виде спорта и опишите возможные трудности их применения в учебно-тренировочном процессе;
4. представьте перечень контрольных тестов для определения уровня развития специальных физических качеств, дайте рекомендации по коррекции уровня развития специальных качеств;
5. подготовьте презентацию, направленную на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.

**Тема. Управление процессом подготовки спортсмена в избранном виде спорта (продолжение).**

**Задания:**

1. Предложите перспективный тематический план учебно-тренировочного процесса спортивной команды (занимающегося, коллектива занимающихся) на 1 год.

2. Составьте конспект учебно-тренировочного занятия согласно поставленным задачам.

3. Опишите педагогическую ситуацию трудностей в построении или в управлении подпроцессами подготовки отдельных спортсменов или спортивной команды, коллектива, произошедшую в вашей педагогической практике, и предложите варианты ее разрешения.

**Тема. Формы и содержание занятий, построение макро- и микроциклов.**

**Задания:**

1. На развороте 1 листа размера А4 составьте схему ответа на следующие теоретические вопросы:

Построение годовых циклов. Периодизация годовых циклов. Периоды спортивной тренировки цели, задачи.

Общее понятие нагрузки и соревновательной нагрузки. Классификация тренировочной и соревновательной нагрузки. Величина тренировочной нагрузки. Интенсивность нагрузки.

Сенситивность развития функциональных качеств и дозирование нагрузок на этапах многолетней подготовки. Общее понятие восстановления работоспособности после физических, психологических нагрузок.

2. Составьте планы учебно-тренировочных занятий на неделю во втягивающем, ударном, подводящем, восстанавливающем, соревновательном микроциклах.

3. Организация и построение учебно-тренировочного процесса в мезоциклах: втягивающем, базовом, контрольно-подготовительном, предсоревновательном, соревновательном, восстанавливающем.

**Тема. Технологии предсоревновательной и соревновательной подготовки спортсменов.**

**Задания:**

Методика и средства предсоревновательной подготовки. Дозирование нагрузки в предсоревновательном и соревновательном периодах. Обеспечение наилучшей спортивной формы ко дню соревнований. Прикидки, соблюдение спортивного режима.

Составьте предсоревновательный и соревновательный микроцикл для одного из основных технических элементов

Особенности предсоревновательной подготовки на разных этапах многолетней подготовки спортсменов

Особенности соревновательной подготовки на разных этапах многолетней подготовки спортсменов

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в условиях предсоревновательной, соревновательной подготовки спортсменов.

**Тема. Технологии организации соревнований в избранном виде спорта.**

**Задания:**

Охарактеризуйте виды заявок, составление карточки участника.

Дайте характеристику систем проведения соревнований (олимпийская, круговая, смешенная, с выбыванием).

Основные требования к оформлению положений на соревнования, программы соревнований.

Особенности подготовки мест проведения соревнований.

Составьте положение для соревнований уровня города.

Составьте план организации судейских семинаров.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	контрольная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит анализ информации из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры.
хорошо	контрольная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из одного или нескольких источников
удовлетворительно	" контрольная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из одного источника
неудовлетворительно	контрольная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из одного источника

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

1. Понятие, специфические особенности и структура спортивной деятельности.
2. Структура педагогического процесса, цели, задачи и виды спортивной подготовки.

#### с учетом специфики избранного вида спорта

1. Поло-возрастные и индивидуально-типологические особенности спортсменов. Модельные характеристики спортсменов высшего класса.
2. Общая характеристика процесса подготовки спортсмена.
3. Закономерности развития физических качеств спортсменов.
4. Закономерности, принципы и методы построения тренировочного процесса.
5. Психолого-педагогические основы формирования двигательного навыка.
6. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта.
7. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.
8. Структура и содержание психологической подготовки спортсменов.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПКР-4:

1. Составьте комплекс упражнений развития силы и скоростно-силовых способностей, проведите с группой на практическом занятии, представьте отчет в форме методической разработки.
2. Разработайте, представьте методику воспитания силовых и скоростно-силовых способностей и примените в группе на практическом занятии.
3. Составьте комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростных способностей, примените на практическом занятии, представьте отчет в форме методической разработки.
4. Разработайте методику воспитания скоростных способностей и примените с группой на практическом занятии.
5. Составьте комплекс упражнений, направленный на воспитание общей и специальной выносливости и примените на практическом занятии, представьте отчет в форме методической разработки.
6. Разработайте методику воспитания общей и специальной выносливости и примените с группой на учебно-тренировочном занятии.
7. Составьте комплекс, направленный на воспитание ловкости и специальной ловкости, примените на практическом занятии, представьте отчет в форме методической разработки.

8. Разработайте методику воспитания ловкости и специальной ловкости, примените с группой на практическом занятии.
9. Составьте комплекс, направленный на воспитание гибкости и специальной гибкости и примените на практическом занятии, представьте отчет в форме методической разработки.
10. Разработайте методику воспитания гибкости и специальной гибкости и примените с группой на практическом занятии.
11. Подготовьте перспективный тематический план учебно-тренировочного процесса спортсмена/ спортивной команды на 1 год.
12. Составьте конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта согласно сформулированным Вами задачам (не более 3).
13. Опишите пример "трудной" конфликтной педагогической ситуации, произошедшей в практике Вашей работы со спортсменами.
14. Составьте план круговой тренировки направленной на развитие специальных физических качеств.
15. Разработайте конспект учебно-тренировочного занятия комплексной направленности на развитие физических кондиций.
16. Разработайте конспект учебно-тренировочного занятия избирательной направленности на обучение технико-тактическим действиям.
17. Составьте план учебно-тренировочного занятия направленный на развитие технического мастерства соревновательным методом.
18. Подготовьте план содержания учебно-тренировочных занятий направленных на развитие "значимых" психических качеств игровым и соревновательным методами, методом провоцирования конфликта, поиска оптимального выхода из конфликта.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненное задание полностью раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати проведя её анализ, детализируя основные особенности методики преподавания, возможно приводит практические примеры собственного опыта преподавания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненное задание частично раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников, не анализируя её, не детализируя особенностей методики преподавания. Оформление задания не полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненное задание в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из источников литературы без детализации методики преподавания. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненное задание не раскрывает основные вопросы материала или выполнена не по заявленной теме. Студент приводит не достаточно

Оценка	Критерии оценивания
	информации для отражения сути методических подходов или информация о методике преподавания является ошибочной. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону

#### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПКР-4:

1. Опишите избранный вид спорта, согласно изученным характеристикам сторон спортивной подготовки.
2. Дайте описание модельных характеристик спортсменов высшего класса (письменно) в избранном виде спорта и виде спорта с "противоположными" характеристиками по всем изученным классификациям с обоснованием.
3. Письменно охарактеризуйте основы организации учебно-тренировочного процесса направленного на воспитание физических кондиций в избранном виде спорта.
4. Письменно схематично представьте особенности развития и совершенствования выполнения технических элементов в избранном виде спорта.
5. Опишите методику развития тактических умений и навыков в избранном виде спорта.
6. Приведите примеры средств и методов совершенствования психической подготовленности, используемых Вами в профессиональной деятельности.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненная методическая разработка части практического занятия полностью раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати проведя её анализ, детализируя основные особенности методики преподавания, возможно приводит практические примеры собственного опыта преподавания. Оформление методической работы полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненная методическая разработка части практического занятия частично раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников, не анализируя её, не детализируя особенностей методики преподавания. Оформление методической работы не полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из источников литературы без детализации методики преподавания. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия не

Оценка	Критерии оценивания
	раскрывает основные вопросы материала или выполнена не по заявленной теме. Студент приводит не достаточно информации для отражения сути методических подходов или информация о методике преподавания является ошибочной. Оформление методической работки не соответствует требуемому шаблону

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Проблемные ситуации) для оценки сформированности компетенции ПКР-4:

*Опишите наиболее часто встречающиеся спорные мнения о технологиях построения спортивной подготовки*

*Проблемная ситуация 1:* В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер "А" утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств на этапе общей физической подготовки. Точка зрения тренера "Б" заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств на любом из этапов спортивной подготовки.

*Проблемная ситуация 2:* (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

*Задание 1.* Определите методическую ошибку тренера.

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

*Проблемная ситуация 3:* (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

*Задание.* Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся; 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений?

*Проблемная ситуация 4:* (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка

показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

*Задание:* 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

*Проблемная ситуация 5:* (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

*Задание.* Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

*Проблемная ситуация 6:* (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

*Задание.* Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

*Проблемная ситуация 7:* Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности. На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчленено-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

*Задание.* Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчленено-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

*Проблемная ситуация 8:* В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчленено - конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

*Задание 1.* Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

*Задание 2.* Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

*Проблемная ситуация 9:* В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе

физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

*Задание.* Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

*Проблемная ситуация 10:* При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию нагляднее представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа метода опосредованного создания наглядности.

*Задание.* Определите эти группы, а также конкретные методы, позволяющие решить данную проблемную ситуацию наибольшей эффективностью.

*Проблемная ситуация 11:* Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методически закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности индивидуализации.

*Задание.* Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Проблемные ситуации)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	проблемная ситуация полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит анализ информации из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры
хорошо	проблемная ситуация частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из одного или нескольких источников
удовлетворительно	проблемная ситуация в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из одного источника
неудовлетворительно	проблемная ситуация не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из одного источника

### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-4:**

## **Тема спортивная ориентация и отбор**

### **1. Какова основная задача начального спортивного отбора?**

- 1) выявить одаренного спортсмена
- 2) выявить сильнейшего спортсмена
- 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
- 4) выявить перспективного спортсмена

### **2. Какова основная задача перспективного спортивного отбора?**

- 1) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
- 2) выявить сильнейшего спортсмена
- 3) выявить наиболее одаренного спортсмена
- 4) выявить наиболее перспективного спортсмена

### **3. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?**

- 1) и паспортный, и биологический (их соответствие)
- 2) биологический
- 3) паспортный
- 4) никакой (не имеет существенного значения)

### **4. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?**

- 1) выявить возможные показатели по морфологическим признакам
- 2) выявить личностные характеристики
- 3) выявить физическую подготовку
- 4) получить психологический портрет будущего спортсмена

### **5. Что относится к морфологическим критериям отбора?**

- 1) размеры и вес тела и его частей
- 2) физические качества
- 3) физическая подготовленность
- 4) работоспособность органов и систем организма

### **6. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?**

- 1) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
- 2) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
- 3) тому, кто соответствует нормам физического развития для своего возраста
- 4) не имеет значения

### **7. Какой из критериев спортивного отбора в конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?**

- 1) специальная физическая подготовка
- 2) общая физическая подготовка
- 3) антропометрические данные
- 4) личностные качества

### **8. Какой из видов спортивного отбора в сборные команды отвечает олимпийским принципам?**

- 1) выбор сильнейшего спортсмена
- 2) выбор перспективного спортсмена
- 3) выбор одаренного спортсмена
- 4) выбор сильнейшего и перспективного спортсмена

### **9. Текущий отбор проводится.....?**

- 1) на соревнованиях и контрольных стартах
- 2) в конце сезона
- 3) в ходе тренировочного процесса
- 4) по окончании этапа многолетней подготовки

### **10. Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?**

- 1) спортивный результат и его динамика
- 2) спортивный результат
- 3) физическое развитие
- 4) динамика физического развития

### **Тема судейство и организация соревнований**

#### **1. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?**

- 1) положение о соревнованиях
- 2) устав соревнований
- 3) правила соревнований
- 4) план соревнований

#### **2. Кто утверждает положение о соревнованиях?**

- 1) губернатор
- 2) соответствующий Орган государственного управления физической культурой и спортом
- 3) городская дума
- 4) министр спорта

#### **3. По способу определения первенства соревнования подразделяются на.....**

- 1) индивидуальные, групповые
- 2) личные, лично-командные и командные
- 3) профессиональные, любительские
- 4) личные, коллективные

#### **4. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются.....**

- 1) только командам
- 2) одновременно отдельным участникам и команде в целом
- 3) каждому отдельному участнику
- 4) командам и коллективам

#### **5. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются.....**

- 1) одновременно отдельным участникам и команде в целом
- 2) каждому отдельному участнику
- 3) только командам
- 4) командам и коллективам

#### **6. Кто составляет Положение о соревнованиях?**

- 1) общественная спортивная организация
- 2) организация, командирующая спортсменов
- 3) организация, проводящая соревнования
- 4) министерство спорта

#### **7. Кем разрабатывается Положение о всероссийских соревнованиях на очередной год?**

- 1) Всероссийской федерацией вида спорта
- 2) международной федерацией вида спорта
- 3) клубом любителей данного вида спорта
- 4) министерством спорта

#### **8. Чем регламентируется допуск участников соревнований?**

- 1) приказом министерства
- 2) разрядными требованиями
- 3) уставом спортшколы
- 4) положением о соревнованиях

#### **9. Могут ли спортсмены младшей возрастной группы допускаться к соревнованиям в более старшей возрастной группе?**

- 1) могут, при соответствующей подготовленности, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования

- 2) нет, не могут
- 3) могут, с разрешения тренера
- 4) могут, с разрешения врача

**10. Что должен сделать участник соревнований при представлении его судьей-информатором?**

- 1) встать, сделать шаг вперед, повернуться лицом к зрителям
- 2) встать, сделать шаг вперед, повернуться спиной к зрителям
- 3) начать разминаться
- 4) ничего не делать

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-89% правильных ответов
удовлетворительно	50-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 50% правильных ответов

**5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации**

**Шкала оценивания сформированности компетенций**

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

## Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Понятие, специфические особенности и структура спортивной деятельности.
2. Закономерности развития физических качеств спортсменов.
3. Закономерности, принципы и методы построения тренировочного процесса.
4. Этапы обучения двигательным действиям
5. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе.
6. Принципы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости) на учебно-тренировочных занятиях.
7. Основы техники выполнения специальных упражнений.
8. Проведение учебно-тренировочных занятий направленных на развитие физических качеств с применением специально-подготовительных и соревновательных упражнений.
9. Основные технические приемы, биомеханические основы формирования двигательных навыков Организационная структура управления в избранном спорте (иерархия организационных структур).
10. Технология прогнозирования в избранном спорте.
11. Технология отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
12. Периодизация годичного цикла и дозирование нагрузки.
13. Технологии соревновательной подготовки спортсменов.
14. Оборудование и технические средства в подготовке спортсменов и соревновательном процессе.

#### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-4

1. Общая характеристика процесса подготовки спортсмена.
2. Структура тренировочного процесса, цели, задачи и виды спортивной подготовки.
3. Планирование учебно-тренировочного процесса.
4. Тренировочные режимы, применяемые в процессе физической подготовки.
5. Психолого-педагогические основы формирования двигательного навыка.

6. Средства и методы развития физических качеств.
7. Средства и методы развития общих физических качеств.
8. Средства и методы развития специальных физических качеств
9. Основные элементы техники в.
10. Типичные ошибки при выполнении технических действий.
11. Показатели оценки эффективности тактической подготовленности.
12. Технология моделирования в избранном спорте.
13. Этапы спортивной подготовки.
14. Технологии предсоревновательной подготовки спортсменов.
15. Технологии организации соревнований в избранном виде спорта

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
не зачтено	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492815> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07551-9 : 649.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785431&idb=0>.
2. Семёнова Г. И. Спортивная ориентация и отбор / Семёнова Г. И. ; под науч. ред. Еркомайшвили И.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 105 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493626> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07547-2 : 289.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786302&idb=0>.
3. Белова Ю. В. Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика : учебно-методическое пособие / Белова Ю. В., Семенов Д. В., Ткачева О. И. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. - 118 с. - Книга из коллекции ВЛГАФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830717&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Панова О. С. Теоретико–методические основы преподавания дисциплины «теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» / Панова О. С., Чемов В. В. - Волгоград : ВГАФК, 2015. - 189 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в качестве

учебного. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733562&idb=0>.

2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта / под ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 304 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/494145> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-11277-1 : 959.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=788565&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znaniium" <http://znaniium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ.- Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную

информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 44.03.01 - Педагогическое образование.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024, протокол № 1.