

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) старший преподаватель Сверкунова Н.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Спортивная подготовка»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: освоение студентами технологии труда преподавателя физической культуры по избранному виду спорта.

Задачи курса:

- закрепить технико-тактические действия физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;
- совершенствовать технику выполнения различных элементов;
- развивать физические качества и практическую подготовленность;
- обучить судейской практике в избранном виде спорта.

2. Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Дисциплины предметной подготовки ДПП.ДС.Ф.1 «Спортивная подготовка»

Курс спортивная подготовка, входит в блок дисциплин «Дисциплины предметной подготовки» (Дисциплины специализации) и наряду с другими спортивно-педагогическими дисциплинами, играет важную роль в системе профессиональной подготовки учителей на факультете физической культуры педагогических университетов и в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с теорией и методикой физического воспитания и спорта, направлен на решение важнейших задач - обеспечение формирования у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Программа учебной дисциплины «Спортивная подготовка» предусматривает углубленное изучение теории и методики преподавания избранного вида спорта.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

- Знать:
 - основы техники безопасности на занятиях избранным видом спорта;
 - специфику техники и тактики избранного вида спорта;
 - физиологическое влияние физических упражнений на организм занимающихся;
 - физкультурно-рекреативные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные технологии в физической культуре и спорте.
- Уметь:
 - разрабатывать, реализовывать учебные программы в избранном виде спорта
 - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- Владеть:
 - современными методиками, технологиями и методами диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебного процесса;
 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их способности;

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

Направленность на формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-

спортивного вида): освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений. Интегрирующая роль в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	250	5, 6А, 6Б, 7, 8Б, 9
Лекции	-	
Практические занятия	250	5, 6А, 6Б, 7, 8Б, 9
Самостоятельная работа	250	
Общая трудоемкость	500	
Вид итогового контроля		6А, 7 – зачет 9- экзамен

5. Структура и содержание дисциплины __ Спортивная
подготовка _____
(название).

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет _____ часов.

Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п /п	Шифр и наименование специальности	урс	С еместр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Тр удо- емкость	В сего аудит.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	С ам. р абота	
1	050720.6 5 «Физическая культура»	,4,5	5- 9	50 0	2 50	-	50		2 50	6А, 7 зачет 9 с. экзамен

Содержание дисциплины

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

	Раздел	Количество часов
--	--------	------------------

/п	дисциплины	050720.65 «Физическая культура»				
		Всего о ауд.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Са м. ра бота
.	Раздел 1. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, правила и методика судейства	100		100		10 0
.	Методика судейства соревнований по гимнастике.	50		50		50
.	Основы соревновательной практики в гимнастике.	50		50		50
.	Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	50		50		50
.	Виды тренировки. Дозирование нагрузки. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.	10		10		5
.	Использование гимнастических упражнений и упражнений на снарядах в тренировочной деятельности гимнаста.	30		30		40
.	Использование средств восстановления на занятиях гимнастики.	10		10		5
.	Раздел 3. Физическая подготовка: общая и	100		100		10 0

	специальная. Технология физической подготовки. Особенности физической подготовки с учетом специфики вида спорта.					
.	Специфика физической подготовки в мужском гимнастическом многоборье.	30		30		30
0.	Специфика физической подготовки в женском гимнастическом многоборье.	30		30		30
1.	Повышение эффективности физической подготовки гимнастов в годичном цикле их тренировочного процесса	20		20		20
2.	Технология планирования физической подготовки в тренировочном цикле спортсмена.	20		20		20

5.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, правила и методика судейства.

Тема 1. Методика судейства соревнований по гимнастике.

Состав судейской бригады. Обязанности судей. Судьи: артистизм, техническая ценность элемента, целостность комбинации. Основы судейства по гимнастике. Распределение баллов в комбинации. Основные ошибки в элементах. Практика судейства факультетских и городских соревнований по гимнастике.

Тема 2. Основы соревновательной практики в гимнастике.

Правила соревнований по гимнастике. Спортивный потенциал спортсмена. Роль соревновательных циклов в спортивной практике. Выполнение соревновательных комбинаций в женском гимнастическом многоборье. Выполнение соревновательных комбинаций в мужском гимнастическом многоборье. Соревновательный костюм гимнаста.

Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной

деятельностью. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.

Тема 3. Виды тренировки. Дозирование нагрузки. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.

Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и профилактика предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Совершенствование навыка страховки. Принципы дозирования нагрузок. Виды дозирования нагрузок. Основные показатели нагрузки в гимнастике. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 4. Использование гимнастических упражнений и упражнений на снарядах в тренировочной деятельности гимнаста.

Классификация упражнений и их характеристика. Понятие техника гимнастических упражнений. Виды движений и оси вращений. Основные механизмы выполнения упражнений. Фазовая структура маховых упражнений. Внешние и внутренние силы.

Основы техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: кольца, перекладина, брусья, опорный прыжок, конь-махи, вольные упражнения, бревно. Строевые и общеразвивающие упражнения. Обучение акробатическим упражнениям и фазам опорного прыжка.

Разработать комплекс, состоящий из шести упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки). Техника упражнений на перекладине и брусьях. Размахивания, обороты, подъемы и соскоки.

Тема 5. Использование средств восстановления на занятиях гимнастики.

Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Особенности применения средств восстановления с юными, квалифицированными спортсменами в процессе тренировочной деятельности и в период участия в соревнованиях.

Питание спортсменов гимнастов. Душ, сауна, массаж как средство восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления.

Раздел 3. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности физической подготовки с учетом специфики вида спорта.

Тема 6. Специфика физической подготовки в мужском гимнастическом многоборье.

Задачи физической подготовки в многоборье. Специальные гимнастические упражнения, направленные на повышение эффективности физической подготовки в мужском многоборье. Упражнения на снарядах: махи, перемахи, подтягивания, отжимания, выход «силой». Развитие физических качеств.

Тема 7. Специфика физической подготовки в женском гимнастическом многоборье.

Задачи физической подготовки в многоборье. Специальные гимнастические упражнения, направленные на повышение эффективности физической подготовки в женском многоборье. Упражнения на снарядах: махи, перемахи, обороты, висы, упражнения в равновесии. Развитие физических качеств. Изучение элементов III разряда категории «Б» по программе гимнастического многоборья.

Тема 8. Повышение эффективности физической подготовки гимнастов в годичном цикле их тренировочного процесса.

Оценка эффективности физической подготовки гимнастов, критерии оценки

эффективности. Мероприятия, повышающие эффективность физической подготовки: различные виды тренировок, нагрузочные тесты, тренажеры. Повышение спортивного мастерства спортсмена-гимнаста.

Тема 9. Технология планирования физической подготовки в тренировочном цикле спортсмена.

Технология новых сложных упражнений. Роль специальной физической подготовки в тренировочном цикле спортсмена. Интенсификация физической подготовки. Унификация планирования физической подготовки гимнастов высшей квалификации.

5.3. Темы для самостоятельного изучения

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Количество часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел1. Физическая подготовка Тема 1.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой вида спорта.	Тестирование	100	Индивидуальный дневник спортсмена
	Раздел2. Техническая подготовка Тема 1.Техническая подготовка. Обучение технике избранного вида спорта, совершенствование техники.	Тестирование	100	Индивидуальный дневник спортсмена
	Раздел3. Тема1.Соревновательная практика. Соревнования по физической (ОФП и СФП), технико-тактической подготовке, по избранному виду спорта (контрольные прикидки, официальные соревнования различного масштаба).	Тестирование	50	Индивидуальный дневник спортсмена

--	--	--	--	--

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов по специальности "Физическая культура и спорт" / под ред. С. Д. Неверковича. - Москва: Академия, 2010. - 336 с.

б) дополнительная литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Гимнастика /Под. ред. А.М. Шлемина. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

3. Гимнастика и методика ее преподавания /Под ред. Н.К. Меньшикова. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.

4. Гимнастика с методикой преподавания /Под ред Н.К. Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990.

5. Гимнастика с методикой преподавания /Под ред. И.Б. Павлова. - М.: Просвещение, 1985.

6. Гимнастика: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений /М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

7. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. /Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

9. Ипполитов Ю.А. Калогномос В.И. Организация и судейство соревнований по гимнастике. - М.: Физкультура и спорт Физкультура и спорт Физкультура и спорт, 1980.

10. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. Тренажеры в школе. - М:

Просвещение, 1992. 11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Гимнастические снаряды: бревно, брусья, конь в длину и ширину, гимнастический ковер, конь-махи, перекладина, кольца.

Использование батута, накладок, страховочных тросов, гимнастических лонж.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов.

1. На каком этапе многолетней спортивной подготовки оптимально достижение максимального результата?

1) этап углубленной спортивной специализации

2) этап спортивного совершенствования

3) этап высшего спортивного мастерства

4) этап спортивного долголетия

2. Какая задача решается на всех без исключения этапах многолетней спортивной подготовки?

- 1) соответствие нагрузок возрастным особенностям организма
- 2) достижение максимального спортивного результата
- 3) достижение разносторонней физической подготовки
- 4) развитие ведущего физического качества

3. В чем заключается основная задача при переходе от одного этапа к другому в многолетней спортивной подготовке?

- 1) в преемственности этапов
- 2) в разносторонней физической подготовке
- 3) в техническом совершенствовании
- 4) в развитии силы

**Сводная таблица правильных ответов
на аттестационные вопросы**

№ вопроса	Правильный ответ
1	3
2	1
3	1
4	3
5	4
6	2
7	3
8	1
9	4
10	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Смотри в электронном варианте.

**8.2. Примерный перечень вопросов к зачету и зачетные требования
по двигательной подготовленности**

Для проведения текущего контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины используются задания в тестовой форме, контрольные работы, тестирование по ОФП, СФП и технической подготовленности.

Требования на 3,4,5 курсе:

6 семестр:

Промежуточная аттестация	Итоговый контроль
---------------------------------	--------------------------

(декабрь)	(июнь)
1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. Пройти углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере (ОВФД) и получить допуск к соревнованиям. 3. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в сумме за 5 нормативов). 4. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 5. Вести в системе индивидуальный дневник спортсмена. 6. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.	1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. По теоретическому курсу – знания в объеме программы. 3. Уметь выполнить изученные упражнения по программе года обучения. 4. Знать состав средств и методов тренировки спортсмена (по программе двух лет обучения). 5. Знать правила соревнований и методику судейства. 6. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады. Принять участие в судействе соревнований не ниже первенства университета. 7. Участвовать в соревнованиях (не менее пяти стартов), показать результат, превышающий результат прошлого года. 8. Подтвердить требования имеющегося разряда и готовиться по более высокому разряду. Для студентов, не имеющих разряда – участвовать по 3-му разряду. 9. Знать основные методы исследований в виде спорта. 10. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 11. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 12. Систематически вести записи в индивидуальном дневнике спортсмена. 13. Выполнить контрольные задания по самостоятельной работе студентов. 14. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.

7 семестр

Промежуточная аттестация (декабрь)	Итоговый контроль (июнь)
1. Получить аттестацию не ниже «1».	1. Получить аттестацию не ниже «1».

2. Пройти углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере (ОВФД) и получить допуск к соревнованиям. 3. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 4. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 5. Вести в системе индивидуальный дневник спортсмена. 6. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.	2. По теоретическому курсу – знания в объеме программы. 3. Уметь выполнять изученные упражнения по программе третьего года обучения. 4. Знать особенности средств и методов тренировки спортсменов различной квалификации. 5. Знать вопросы организации и проведения соревнований по виду спорта. 6. Принять участие в судействе соревнований не ниже первенства города. 7. Участвовать в соревнованиях (не менее пяти стартов), показать результат, превышающий результат прошлого года. 8. Выполнить более высокий разряд (для имеющих 3 разряд – выполнить второй, для второразрядника – выступить по программе первого и т. д.). Для не имеющих разряда – выполнить третий разряд. 9. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 10. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 11. Систематически вести записи в индивидуальном дневнике спортсмена. 12. Выполнить контрольные задания по самостоятельной работе студентов. 13. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.
---	---

9 семестр:

Промежуточная аттестация (ноябрь)	Итоговый контроль (январь)
1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. Пройти углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-	1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.

физкультурном диспансере (ОВФД) и получить допуск к соревнованиям. 3. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 4. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 5. Вести в системе индивидуальный дневник спортсмена. 6. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.	3. Уметь выполнять изученные упражнения по программе четвертого года обучения. 4. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов. 5. Знать и владеть практическим навыками организации и проведения соревнований по виду спорта. 6. Участвовать в соревнованиях (не менее пяти стартов), показать результат, превышающий результат прошлого года. 7. Подтвердить или улучшить имеющийся разряд по избранному виду спорта. 8. Уметь осуществлять практическое судейство соревнований в масштабе региона. Выполнить требования 2-й судейской категории по избранному виду спорта. 9. Знать и уметь ставить задачи исследования в виде спорта, выбрать и применить методы исследования, обработать данные при помощи вычислительной техники. 10. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 11. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 12. Систематически вести записи в индивидуальном дневнике спортсмена. 13. Выполнить контрольные задания по самостоятельной работе студентов. 14. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.
---	---

Примерные зачетные комбинации категории «Б»:

Акробатика (девушки, юноши).

И.п. – о.с.

1. Встать на носки, круг руками дугами внутрь, руки вверх – равновесие на одной, руки в стороны - 1,5.

2. Выпрямиться в И.п – упор присев – кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно - 1,5.

3. Поворот кругом в приседе – кувырок назад - 1,5.
4. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0.
5. Перекатом вперед лечь на спину руки вверх – «мост» -1,5.
6. Лечь на спину руки вверх. Перекат прогнувшись вправо, упор лежа, упор присев, встать - 0,5.
7. Шагом вперед переворот в сторону - 2,0.
8. Приставляя ногу, прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 90 - 0,5.

Опорный прыжок.

Прыжок углом.

Прыжок боком.

Брусья.

1. С прыжка наскок в упор -1,0.
2. Упор углом (держать 3 сек.) - 2,0.
3. Сед ноги врозь - 1,0.
4. Махом вперед соединить ноги - 1,0.
5. Мах назад, мах вперед - 2,0.
6. Махом назад соскок прогнувшись в сторону - 3,0.

Перекладина (низкая).

1. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом - 3,0.
2. Перемах правой - 1,5.
3. Поворот кругом с перемахом левой в упор - 2,0.
4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать) - 3,5.

Брусья разной высоты.

1. Из виса на в/ж размахивание изгибами (2-3 маха) - 2,0.
2. Перемах одной в вис лежа сзади - 1,0.
3. Поочередными перехватами упор ноги врозь одной на н/ж - 2,0.
4. Перемах одной в упор сзади на н\ж - 3,0.
5. Соскок махом вперед - 2,0.

Бревно

1. Из стойки боком к бревну наскок в упор присев - 1,0.
2. Присед руки в стороны, поворот кругом в приседе, встать в стойку на носках руки вверх - 0,5.
3. Шагом правой равновесие руки в стороны - 1,5.

4. Выпрямляясь, стойка на носках руки в стороны. Шаг галопа с правой, шаг галопа с левой - 2,0.
5. Приставляя правую, стойка на носках руки вверх, поворот кругом - 0,5.
6. Шаг правой руки в стороны, мах левой. Шаг левой, мах правой - 0,5.
7. Шагом правой стойка руки в стороны, прыжок со сменой ног - 1,0.
8. Шаг левой стойка на правом колене, руки в стороны - 1,0.
9. Через упор на одном колене соскок махом назад в сторону прогнувшись – 2,0.

8.2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену

Примерный перечень к экзамену (9 семестр):

1. Место ПФСС в системе профессионального физкультурного образования.
2. Место спорта в общей системе физического воспитания.
3. Соревнования и соревновательная деятельность спортсмена.
4. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
5. Применение средств и методов в тренировочной деятельности спортсмена.
6. Спортивная техника как предмет обучения.
7. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
8. Этапность обучения двигательным действиям.
9. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
10. Работа по спорту в общеобразовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП, сельских школах и т.д.).
11. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
12. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
13. Тренировка как многолетний цикл.
14. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
15. Педагогические средства восстановления в спорте.
16. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.
17. Основы управления подготовкой спортсменов.
18. Психологические средства восстановления в спорте.
19. Характеристика педагогической деятельности тренера.
20. Характеристика детского спортивного коллектива.
21. Основные средства, методы и особенности технической подготовки (на примере избранного вида спорта).
22. Основные методы, средства и особенности тактической подготовки (на примере избранного вида спорта).
23. Основные средства, методы и особенности психологической подготовки (на примере избранного вида спорта).
24. Основные средства, методы и особенности физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
25. Особенности организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
26. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки (на примере избранного вида спорта).
27. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта).
28. Цели, задачи и особенности работы ДЮСШ, СДЮСШОР (на примере избранного вида спорта).

29. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
30. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
31. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
32. Контроль за развитием основных двигательных способностей (на примере избранного вида спорта).
33. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
34. Спортивная ориентация и отбор (на примере избранного вида спорта).
35. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
36. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
37. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
38. Внетренировочные факторы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
39. Медико-биологические средства восстановления в спорте.
40. Программы для ДЮСШ, формы и технология планирования.
41. Основные средства, методы и особенности технической подготовки (на примере избранного вида спорта).
42. Основные методы, средства и особенности тактической подготовки (на примере избранного вида спорта).
43. Основные средства, методы и особенности психологической подготовки (на примере избранного вида спорта).
44. Основные средства, методы и особенности физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
45. Особенности организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
46. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта).
47. Контроль за развитием основных двигательных способностей (на примере избранного вида спорта).
48. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
49. Спортивная ориентация и отбор (на примере избранного вида спорта).
50. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
51. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
52. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
53. Внетренировочные факторы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
54. Медико-биологические средства восстановления в спорте.
55. Характеристика педагогической деятельности тренера.

8.6. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для

оценивания знаний студентов по данной дисциплине.

Технологическая карта

Дисциплина Повышение спортивного мастерства (гимнастика)
(название дисциплины согласно учебному плану)

Направление подготовки 050100 Педагогическое образование

Профиль (программа) Физкультурное образование

Уровень образования Бакалавр

курс 1, семестр 1-2

Виды работ	Лекции (ч)	Семинары/практикт. (ч)	Лаборатор. (ч)	Консульт. (ч)	РС (ч)	Зачет (ч)	Экзамен (ЗЕ)	Всего часов	Всего ЗЕ
Часы/ ЗЕ			108			+		108	3

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1 Использование тренировочных гимнастических средств на тренировочных занятиях			20	35
Текущий контроль				
1. Посещаемость	1	27		
2. Техника выполнения гимнастических элементов	1	8		
Промежуточный контроль				
1. Организация разминки и заминки на тренировочном занятии по гимнастике	1	5		5
Итого			20	40
Модуль 2. Соревновательная и судейская практика на занятиях гимнастикой				
Текущий контроль			10	20
1.Участие в организации соревнований по гимнастике	2	5		
2.Участие в организации судейства	2	5		
Промежуточный контроль				

Динамика роста спортивных результатов	10	1		10
Итого:			10	30
Итоговый контроль				
1. Зачет				25
Итого				25
Поощрительные баллы				
1. Соблюдение техники безопасного поведения			-	5
2. Соответствие спортивной одежды предъявленным требованиям			-	
Всего			30	100

Преподаватель: Сверкунова Наталья Сергеевна, старший преподаватель
 _____ (Ф.И.О., ученая степень, ученое звание)

Утверждено на заседании кафедры _____ Протокол № ____ от «____»
 _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____ / _____ /