Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Шатилова
_____
«_18_» _сентября_ 20_16_ г.

Рабочая программа дисциплины

Основы технической подготовки спортсмена

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ **3**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ **3**

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ **3**

Планируемые результаты обучения по дисциплине 3

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ **3**

4.1. Объем дисциплины 3
4.2. Содержание дисциплины 4

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ **6**

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины 6
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины 6
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины 6
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины 7

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ **7**

АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ **7**

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине 7
6.1.1. Подготовка к практическим занятиям *7*
6.1.2. Подготовка реферата *8*
6.1.3. Подготовка к тесту по материалу дисциплины *10*
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине 12
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации *12*
Объекты оценивания, критерии, шкалы 12
Оценочные средства (задания для студентов) 13
Методические материалы для оценивания 15
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля *15*

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **17**

Литература по курсу 17
Основная литература *17*
Дополнительная литература *17*
Интернет-ресурсы 18

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **18**

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – углубление профессиональной подготовки в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-7, способствующей формированию систематизированных знаний в области технической подготовки спортсмена.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части блока Б1 (Б1В. ДВ9).

Для освоения дисциплины «Основы технической подготовки спортсмена» студенты используют знания и практические навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин "Биомеханика", «Спортивная метрология», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

В категории «ЗНАТЬ»:

(ПК-7) – II – З 1: Студент знаком с системой форм организации досуга детей; знает назначение и особенности использования различных форм и методов досуговой деятельности.

В категории «УМЕТЬ»:

(ПК-7) – II – У 1: Студент умеет проектировать педагогические действия с использованием активных форм, методов и технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся творческих способностей, готовности к сотрудничеству, активности, инициативности и самостоятельности.

В категории «ВЛАДЕТЬ»:

(ПК-1) – II – В 1: Студент получил опыт реализации педагогических проектов с использованием активных форм, методов и технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся творческих способностей, готовности к сотрудничеству, активности, инициативности и самостоятельности.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

- 40 часа аудиторной работы (16 часов лекций и 24 часа практических занятий);
- 32 часа самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в 7 семестре, ее освоение заканчивается зачетом.

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Понятие о технической подготовке спортсмена

Техническая подготовка в структуре подготовленности спортсмена. Характеристика спортивно-технической подготовки. Спортивная техника и ее роль в спорте. Задачи технической подготовки. Группы спорта со свойственной им спортивной техникой. Требования к уровню технической подготовленности.

Тема 2. Виды технической подготовки

Общая и специальная техническая подготовка. Различие видов технической подготовки по уровню овладения двигательными умениями и навыками. Задачи технической подготовки. Формирование знаний о технике спортивных действий. Индивидуальные формы техники движений. Преобразование и обновление формы техники движений. Формирование новых вариантов спортивной техники.

Тема 3. Средства и методы технической подготовки спортсмена

Классификация групп средств технической подготовки. Средства и методы словесного воздействия. Средства и методы наглядного воздействия. Сенсорно-коррекционные средства воздействия. Выбор средств и методов технической подготовки в зависимости от особенностей техники избранного вида спорта. Требования к средствам технической подготовки. Особенности применения средств технической подготовки от возраста, квалификации спортсмена, этапов годичного и многолетнего циклов подготовки. Методы технической подготовки: метод усложнения внешней обстановки; метод облегчения условий технических действий; метод сопряженных воздействий.

Тема 4. Критерии технической подготовленности

Требования к уровню технической подготовленности. Результативность техники и ее обусловленность. Эффективность техники и ее соответствие решаемым задачам и высокому конечному результату. Стабильность техники и ее связь с помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Вариативность техники и способность к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники.

Тема 5. Основные пути и условия формирования двигательного навыка

Двигательное умение и двигательный навык. Стадии формирования двигательного навыка. Основные положения стабилизации спортивных навыков. Сочетание технической подготовки с воспитанием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления. Взаимосвязь стабильности и динамичности в формировании навыка. Надежность спортивной техники. Степень вариативности техники в различных видах спорта. Направленное варьирование отдельных характеристик, фаз, форм упражнения и в процессе технической подготовки. Пути и условия повышения помехоустойчивости сформированных навыков: адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке; моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей.

Тема 6. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки

Стадии многолетнего процесса технической подготовки спортсмена. Задачи и содержание базовой стадии технической подготовки. Особенности реализации стадии уг-

лубленного технического совершенствования. Достижение высшего спортивно-технического мастерства. Стадия сохранения спортивно-технического мастерства. Этапы технической подготовки (поисковый, стабилизации, адаптивного совершенствования), их задачи, направленность и содержание. Главные задачи каждого этапа технической подготовки.

Тема 7. Оценка уровня технической подготовленности

Визуальный контроль уровня технической подготовленности. Метод экспертных оценок в контроле за технической подготовленностью. Инструментальные методы оценки уровня технической подготовленности (скоростная видеосъёмка, оптико-электронные системы, системы регистрации кинематики движений, многофункциональная динамометрия, тензометрия, стабилометрия, гониометрия, электромиография, электроэнцефалография, математическое моделирование и др.).

Оценка объема техники (тренировочный и соревновательный объем). Разносторонность технической подготовленности. Оценка эффективности техники (абсолютная, сравнительная, реализационная). Контроль за освоенностью техники (стабильность и освоенность техники). Учет условий выполнения физических упражнений при оценке уровня технической подготовленности.

4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Формы промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1	Понятие о технической подготовке спортсмена	7		8	2	2	4	Опрос
2	Виды технической подготовки	7		8	2	2	4	Опрос
3	Средства и методы технической подготовки спортсмена	7		10	2	4	4	Опрос
4	Критерии технической подготовленности	7		10	2	4	4	Опрос
5	Основные пути и условия формирования двигательного навыка	7		10	2	4	4	Опрос
6	Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки			12	2	4	6	Опрос
7	Оценка уровня технической подготовленности	7		14	4	4	6	Опрос

	Итого			72	16	28	32	
	Промежуточная аттестация							**Зачет в 7 семестре**

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - **Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: http://window.edu.ru
  - **Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: http://www.krugosvet.ru
  - **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: http://www.elibrary.ru
  - **ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: http://ibooks.ru
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

1. Понятие о технической подготовке спортсмена
2. Виды технической подготовки
3. Средства и методы технической подготовки спортсмена
4. Критерии технической подготовленности
5. Основные пути и условия формирования двигательного навыка
6. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки
7. Оценка уровня технической подготовленности

Практическое занятие 1.
Понятие о технической подготовке спортсмена
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Что такое техника?
2. Спортивная техника и ее роль в спорте.
3. Каковы требования к уровню технической подготовленности?

Практическое занятие 2.
Виды технической подготовки
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Что такое общая и специальная техническая подготовка?
2. В чем суть различия видов технической подготовки по уровню овладения двигательными умениями и навыками?
3. В чем состоят задачи технической подготовки?

Практическое занятие 3.
Средства и методы технической подготовки спортсмена
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. В чем состоит классификация групп средств технической подготовки?
2. Как осуществляется выбор средств и методов технической подготовки в зависимости от особенностей техники избранного вида спорта?
3. В чем состоят методы технической подготовки?

Практическое занятие 4.
Критерии технической подготовленности
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. В чем состоят требования к уровню технической подготовленности?

2. Что такое результативность техники и ее обусловленность?
3. Что такое

- стабильность техники
- вариативность техники
- экономичность техники
- минимальная тактическая информативность техники?

Практическое занятие 5.
Основные пути и условия формирования двигательного навыка
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Что такое двигательное умение и двигательный навык?
2. Перечислите стадии формирования двигательного навыка.
3. В чем состоят пути и условия повышения помехоустойчивости сформированных навыков?

Практическое занятие 6.
Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Перечислите стадии многолетнего процесса технической подготовки спортсмена.
2. Раскройте задачи и содержание базовой стадии технической подготовки.
3. Охарактеризуйте этапы технической подготовки?

Практическое занятие 7.
Оценка уровня технической подготовленности
Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Что такое визуальный контроль уровня технической подготовленности?
2. Раскройте метод экспертных оценок в контроле за технической подготовленностью.
3. В чем состоят инструментальные методы оценки уровня технической подготовленности?

6.1.2. Подготовка реферата

1. Техническая подготовка в структуре подготовленности спортсмена.
2. Спортивная техника и ее роль в спорте.
3. Группы спорта со свойственной им спортивной техникой.
4. Общая и специальная техническая подготовка.
5. Различие видов технической подготовки по уровню овладения двигательными умениями и навыками.
6. Индивидуальные формы техники движений.
7. Формирование новых вариантов спортивной техники.
8. Классификация групп средств технической подготовки.
9. Выбор средств и методов технической подготовки в зависимости от особенностей техники избранного вида спорта.
10. Особенности применения средств технической подготовки от возраста, квалификации спортсмена, этапов годичного и многолетнего циклов подготовки.
11. Методы технической подготовки.
12. Результативность техники и ее обусловленность.

13.Эффективность техники и ее соответствие решаемым задачам и высокому конечному результату.

14.Стабильность техники и ее связь с помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

15.Вариативность техники и способность к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

16.Экономичность техники.

17.Минимальная тактическая информативность техники.

18.Стадии формирования двигательного навыка.

19.Пути и условия повышения помехоустойчивости сформированных навыков.

20.Стадии многолетнего процесса технической подготовки спортсмена.

21.Задачи и содержание базовой стадии технической подготовки.

22.Этапы технической подготовки.

23.Инструментальные методы оценки уровня технической подготовленности.

24.Оценка объема техники.

25.Оценка эффективности техники.

26.Контроль за освоенностью техники.

Методические рекомендации по выполнению реферата.

Написание реферата является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании реферата необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В реферате необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.). Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Критерии оценивания.

Качественно выполненный реферат оценивается от 0 до 10 баллов, добавляемых в бально-рейтинговую оценку студента.

6.1.3. Подготовка к тесту по материалу дисциплины

По завершению изучения учебной дисциплины студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 14 баллов. Тест состоит из 28 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

Примеры тестовых вопросов

1. Под техникой физических упражнений понимают …
   - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
   - способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
   - определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
   - видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой … педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
   - специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
   - тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
   - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

   - Осанка – это …
     правильное положение тела в пространстве
     привычное положение тела в пространстве
     правильное распределение центра тяжести тела
     отсутствие нарушений осанки и сколиоза

4. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений Положение «на старт» (высокий старт)
   - Тяжесть тела на переднестоящей ноге
   - Тяжесть тела на заднестоящей ноге
   - Непараллельное расположение ступней
   - Сзади стоящая нога опирается на весь след

5. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с … подготовкой.
   - общей физической
   - специальной физической
   - технико-тактической

- психологической

6. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Ведение мяча в баскетболе
- Недостаточно согнуты ноги
- Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком
- Периодический зрительный контроль за мячом
- Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед

7. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Кувырок вперед
- Недостаточно плотная группировка
- Отсутствие легкости в выполнении
- Незначительное изменение прямолинейности движения
- Упор головой в мат

8. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Техника стартового разгона
- Быстрый набор скорости
- Набор скорости только за счет длины шагов
- Значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости
- Набор скорости только за счет частоты шагов

9. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Прыжок ноги врозь через козла
- Потеря равновесия при приземлении
- Неодновременный толчок руками
- Незначительное сгибание ног
- Отсутствие прогибания после толчка руками

10. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Торможение плугом
- Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед
- Недостаточное разведение пяток лыж в стороны
- Неравномерное давление на лыжи
- Нарушение прямолинейности спуска

11. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Прыжок в длину с разбега. Отталкивание с разбега 1-5 шагов
- Небольшое замедление скорости перед отталкиванием
- Мах недостаточно согнутой ногой
- Небольшой разгон перед отталкиванием
- Приземление на толчковую ногу, затем на маховую

12. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Действие при команде «Марш!». Стартовый разгон
- Недостаточно высоко и быстро выносятся ноги
- Низко опущена голова

- Высоко поднята голова
- Выпрямление туловища до нормального бегового положения на 4-5 шагах

13. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Кувырок назад
- Недостаточно плотная группировка
- Кувырок выполняется через плечо
- Незначительное изменение выполнения
- Потеря слитности выполнения

14. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Лазанье по вертикальному канату
- Недостаточная четкость выполнения приемов
- Быстрый уход со снаряда
- Спуск «скольжением»
- Недостаточная уверенность

15. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
Нижняя прямая передача в волейболе
- Отклонение назад в момент удара по мячу
- Скованность движений
- Упор на обе ноги
- Сопровождение мяча рукой после подачи

6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенции: **ПК-7 -** способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности;

Уровни освоения компетенций: ПК-7 – II - способен проектировать и реализовывать педагогические действия с использованием активных форм, методов и технологий образовательной деятельности;

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
(ПК-7) – II – З 1 – Студент знаком с системой форм организации досуга детей; знает назначение и особенности использования различных форм и методов досуговой деятельности.	Не способен воспроизвести факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-7) – II – У 1	Действие не сформиро-	Испытывает серьезные	Выполнил проектную	Выполнил проектную	Выполнил проектную

– Студент умеет проектировать педагогические действия с использованием активных форм, методов и технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся творческих способностей, готовности к сотрудничеству, активности, инициативности и самостоятельности.	вано.	затруднения, не позволяющие добиться положительных результатов.	работу с посторонней помощью. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после значительной доработки.	работу добросовестно, обосновал педагогические действия. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после доработки..	работу качественно, грамотно обосновал педагогические действия. Проект рекомендуется к реализации в реальном образовательном процессе.
(ПК-7) – II – В 1 – Студент получил опыт реализации педагогических проектов с использованием активных форм, методов и технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся творческих способностей, готовности к сотрудничеству, активности, инициативности и самостоятельности.	Действие не выполнялось.	Описанный опыт некорректен или не соответствует реальной деятельности.	Имел опыт использования активных форм и методов; опыт проанализирован поверхностно.	Имел разнообразный опыт использования активных форм и методов; корректно проанализировал свой опыт.	Имел разнообразный опыт использования активных форм и методов; корректно проанализировал свой опыт; сформулировал задачи развития профессиональных умений.

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

ПК-7 – II – З 1

Уровень освоения компетенции (**ПК-7) – II – З 1** определяется в процессе опроса студентов на семинарских занятиях, по результатам ответов на вопросы теста, проводимого после прочтения всех лекций по учебной дисциплине и по результатам промежуточной аттестации.

ПК-7 – II – У 1

Уровень освоения компетенций (**ПК-7) – II – У 1** определяется по результатам оценки качества подготовки и защиты реферата. (Тематика рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2). Оценка за реферат от от 0 до 10 баллов.

ПК-7 – II – В 1

Уровень освоения компетенций **(ПК-7) – II – В 1** определяется в форме круглого стола на тему «Вид спорта и свойственная ему спортивная техника».

Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут) по одному выбранному тематическому направлению.

Зачет проводится в традиционной форме.

Для успешной сдачи зачета студенту необходимо ответить на 2 вопроса, случайным образом выбранных на зачете. Студент получает вопросы и в течении 20-30 минут готовится к ответу (использование каких-либо посторонних источников информации при этом запрещается). При ответе на вопросы преподаватель задает дополнительные вопросы по теме вопросов рассказанных студентом. На основании ответов на поставленные вопросы определяется уровень овладения той или иной компетенцией.

Вопросы к зачету:

1. Техническая подготовка в структуре подготовленности спортсмена.
2. Характеристика спортивно-технической подготовки.

3. Спортивная техника и ее роль в спорте.
4. Задачи технической подготовки.
5. Группы спорта со свойственной им спортивной техникой.
6. Требования к уровню технической подготовленности.
7. Общая и специальная техническая подготовка.
8. Различие видов технической подготовки по уровню овладения двигательными умениями и навыками.
9. Формирование знаний о технике спортивных действий.
10. Индивидуальные формы техники движений.
11. Преобразование и обновление формы техники движений.
12. Формирование новых вариантов спортивной техники.
13. Классификация групп средств технической подготовки.
14. Средства и методы словесного воздействия.
15. Средства и методы наглядного воздействия.
16. Сенсорно-коррекционные средства воздействия.
17. Выбор средств и методов технической подготовки в зависимости от особенностей техники избранного вида спорта.
18. Требования к средствам технической подготовки.
19. Особенности применения средств технической подготовки от возраста, квалификации спортсмена, этапов годичного и многолетнего циклов подготовки.
20. Методы технической подготовки.
21. Требования к уровню технической подготовленности.
22. Результативность техники и ее обусловленность.
23. Эффективность техники и ее соответствие решаемым задачам и высокому конечному результату.
24. Стабильность техники и ее связь с помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.
25. Вариативность техники и способность к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
26. Экономичность техники.
27. Минимальная тактическая информативность техники.
28. Двигательное умение и двигательный навык. Стадии формирования двигательного навыка. Основные положения стабилизации спортивных навыков.
29. Сочетание технической подготовки с воспитанием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления.
30. Взаимосвязь стабильности и динамичности в формировании навыка.
31. Надежность спортивной техники.
32. Степень вариативности техники в различных видах спорта.
33. Направленное варьирование отдельных характеристик, фаз, форм упражнения и в процессе технической подготовки.
34. Пути и условия повышения помехоустойчивости сформированных навыков: адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке; моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей.
35. Стадии многолетнего процесса технической подготовки спортсмена.
36. Задачи и содержание базовой стадии технической подготовки.
37. Особенности реализации стадии углубленного технического совершенствования.
38. Достижение высшего спортивно-технического мастерства.
39. Стадия сохранения спортивно-технического мастерства.

40. Этапы технической подготовки (поисковый, стабилизации, адаптивного совершенствования), их задачи, направленность и содержание.
41. Главные задачи каждого этапа технической подготовки.
42. Визуальный контроль уровня технической подготовленности.
43. Метод экспертных оценок в контроле за технической подготовленностью.
44. Инструментальные методы оценки уровня технической подготовленности.
45. Оценка объема техники.
46. Контроль за освоенностью техники (стабильность и освоенность техники).
47. Учет условий выполнения физических упражнений при оценке уровня технической подготовленности.

Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Другие виды учебной деятельности».

Таблица оценивания

Объекты оценивания	От 1 до 5 баллов
(ПК-7) – II – З 1 – Студент знаком с системой форм организации досуга детей; знает назначение и особенности использования различных форм и методов досуговой деятельности.	
(ПК-7) – II – У 1 – Студент умеет проектировать педагогические действия с использованием активных форм, методов и технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся творческих способностей, готовности к сотрудничеству, активности, инициативности и самостоятельности.	
(ПК-7) – II – В 1 – Студент получил опыт реализации педагогических проектов с использованием активных форм, методов и технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся творческих способностей, готовности к сотрудничеству, активности, инициативности и самостоятельности.	

6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

– лекции;
– практические занятия;
– самостоятельная работа;
– другие виды учебной деятельности;
– промежуточное тестирование.

1. Посещение лекций и участие в опросах по пройденному материалу – от 0 до 8 баллов (по 1 баллу за посещение занятия).

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 14 баллов (по 1 баллу за посещение занятия).

3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

4. Другие виды учебной деятельности:

– участие в круглом столе на тему «Вид спорта и свойственная ему спортивная техника» – от 0 до 14 баллов (Методические рекомендации по подготовке к круглому столу см. в разделе 6.2.1);

- итоговый тест по пройденному материалу – от 0 до 14 баллов.

5. Промежуточная аттестация

Критерии оценки по промежуточной аттестации

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	0	14	10	0	28	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции

От 0 до 8 баллов за семестр.

Лабораторные занятия
Не предусмотрены.

Практические занятия
От 0 до 14 баллов за семестр.

Самостоятельная работа
От 0 до 10 баллов за семестр.

Автоматизированное тестирование
Не предусмотрены.

Другие виды учебной деятельности
От 0 до 28 баллов за семестр.

Промежуточная аттестация
От 0 до 40 баллов

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

61–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература по курсу

Основная литература

1. Шершнева Л. П. Основы прикладной антропологии и биомеханики: Учебное пособие / Л.П.Шершнева, Т.В.Пирязева, Л.В.Ларькина - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. - 160 с.
2. Начинская, С. В. Спортивная метрология [Текст] : учебник / С. В. Начинская. - 3-е изд., испр. . - М. : Академия , 2011. - 237 с.

Дополнительная литература

3. Биофизика для инженеров. Том 2. Биомеханика, информация и регулирование в живых системах [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Саратов : Вузовское образование, 2008 - .Биофизика для инженеров. Том 2. Биомеханика, информация и регулирование в живых системах / Бигдай Е. В. - 2008. - 457 с.

4. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Коренберг В. Б. - Москва : Советский спорт, 2011. - 206 с.

5. Бегун, П. И. Биомеханика [Электронный ресурс] : учебник / Бегун П. И. - Санкт-Петербург : Политехника, 2012. - 463 с.

6. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике [Текст] : учеб.пособие для вузов физ. культуры. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 220 с

Интернет-ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: http://window.edu.ru

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: http://www.krugosvet.ru

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: http://www.elibrary.ru

ibooks.ru[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: http://ibooks.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в 2015 году и актуализирована в 2016 году в соответствии с требованиями:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 49536).

– приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. (в ред. от 15.01.2015 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта (протокол № ___ от «_____» _____ 20__ года).

Автор:
канд.физ-мат. наук, канд.пед. наук доцент 'алагаев Ю.В.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта
канд. пед. наук, доцент Викулов А.В.

Декан факультета ФК и БЖ
д-р пед. наук, профессор Тимушкин А. В.