Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Федулова Л.Р. старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2023 г. №9

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Координационные виды спорта» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1, дисциплины (модули) по выбору Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-7 семестрах: Гимнастика и методика преподавания, Теория спорта, Теория и методика физической культуры, Физическая культура, Биомеханика двигательной деятельности, Физиология физической культуры и спорта.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Координационные виды спорта» является подготовка бакалавра к работе тренером (преподавателем) по виду спорта в системе дополнительного образования.

Задачей освоения дисциплины является формирование основных составляющих профессионализма тренера, педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида), а также профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для решения педагогических задач в рамках урочной и внеурочной деятельности в школе и физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях дополнительного образования.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Координационные виды спорта» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. ОПК-4.1. Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию. ОПК-4.2. Демонстрирует	ОР-1 связи между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию	ОР-2 эффективно	

умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.		планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки; управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования	
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. ОПК-13.1. Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.2. Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта.	ОР-3 правила проведения соревнований в избранном виде спорта.	ОР-4 осуществлять функции главного судьи, главного секретаря и судьи в избранном виде спорта.	
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.6. Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов, вносит соответствующие коррективы в процесс занятий.			ОР-5 - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса.
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной			

деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ОР-6 средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	ОР-7 осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	
ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий,	ОР-8 средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных		

средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. ПК-3.3. Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.	ОР-9 совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	ОР-10 навыком совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. навыком проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
8	3	108	4	10	-	85	экзамен
9	3	108	4	10	-	85	экзамен
10	4	144	4	12		119	экзамен
Итого:	10	360	12	32	-	289	экзамен

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
8 семестр				
Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)				
Тема 1. «Координационные виды спорта» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.	2	-	-	7
Тема 2. Характеристика избранного вида спорта, терминология, классификация технических приемов. Соревнования и соревновательная деятельность избранного вида спорта. Правила соревнований.	2	2	-	18
Тема 3. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка. Связь содержания, средств и методов подготовки.	-	2	-	20
Тема 4. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта. Умения и навыки обучения физическим упражнениям: этапы, средства и методы обучения. Типичные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений. Анализ их причин, пути их устранения.	-	4	-	30
Тема 5. Анализ правил соревнований, документов планирования, видеосъемок, протоколов соревнований.	-	2	-	10
9 семестр				
***Раздел 2.* Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений**				
Тема 1. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней подготовки.	2	2	-	35
Тема 2. Спортивная ориентация и отбор в виде спорта. Разработка комплекса тестов для отбора в избранный вид спорта.	2	2	-	20
Тема 3. Организация и управление тренировочным процессом, структура годичной тренировки	-	4	-	15
Тема 4. Контроль и учет тренировочной деятельности и профессионально-личностного роста в избранном виде спорта	-	2	-	15
10 семестр				
Тема 5. Разработка индивидуальных планов подготовки, модельных тренировочных занятий,	2	2	-	15

модельных малых и средних циклов. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.				
Тема 6. Разработка документов планирования на основе программы для спортивных школ и ФССП. Последовательность изучения техники, тактики вида спорта в многолетнем аспекте, в течение года.	-	2	-	24
Тема 7. Разработка системы контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов по тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование, обследование СД, обработка фактического материала	-	2	-	15
Тема 5. Разработка индивидуальных планов подготовки, модельных тренировочных занятий, модельных малых и средних циклов. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.	2	4	-	50
Тема 6. Разработка документов планирования на основе программы для спортивных школ и ФССП. Последовательность изучения техники, тактики вида спорта в многолетнем аспекте, в течение года.	-	2	-	15
Всего по дисциплине	12	32	-	289

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (8 семестр)

Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма тренера (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)

Тема1. «Координационные виды спорта» в системе профессиональной подготовки будущих тренеров. Характеристика профессиональной деятельности тренера. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности тренера. Структура курса «Координационные виды спорта» содержание, организация работы, требования к студентам. Связь курса с дисциплинами профессиональной подготовки.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Характеристика избранного вида спорта, терминология, классификация технических приемов. Соревнования и соревновательная деятельность избранного вида спорта. Правила соревнований. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности. Классификация техники вида спорта. Классификация тактики вида спорта. Классификация средств и методов обучения и тренировки.

Соревновательная деятельность и система соревнований. Характеристика СД, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной классификации. Структура СД, состав соревновательных действий спортсменов. Факторы, определяющие эффективность СД и достижение высоких спортивных результатов.

Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки.

Характеристика соревнований, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Построение соревнований. Планирование, организация и проведение

соревнований. Правила соревнований, их значение, анализ структуры и содержания правил соревнований избранного вида спорта.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка. Связь содержания, средств и методов подготовки. Физическая подготовка. Обзор упражнений по ОФП и СФП. Упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой вида спорта и ФССП. Связь применяемых упражнений с техникой и тактикой избранного вида спорта, со структурой СД. Дозировка упражнений, ее влияние на величину нагрузки в одном тренировочном занятии, малом цикле.

Техническая подготовка. Обучение технике избранного вида спорта, совершенствование техники. Последовательность изучения техники. Методы регулирования нагрузки в процессе технической подготовки. Методы анализа техники избранного вида спорта. Ошибки и методы их устранения.

Тактическая подготовка. Обзор состава соревновательных действий, изученных на занятиях. Их место в структуре СД. Последовательность изучения тактики. Связь с техникой. Количество времени, необходимое на обучение. Обзор средств и методов обучения технике и тактике вида спорта. Обучение тактике избранного вида спорта, совершенствование тактики. Методы анализа тактики. Ошибки и методы их устранения.

Роль технических средств в решении задач физической, технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка – решение в единстве задач физической и технической подготовки, технической и тактической (метод совмещенных воздействий и др.). Связь содержания занятий, средств и методов физической, технической и тактической подготовки со структурой СД и фактами, обуславливающими ее эффективность. Связь тренировки и соревнований. Обзор правил соревнований, их роль в повышении уровня спортивного мастерства спортсменов в виде спорта. Соревнования по физической, технико-тактической подготовке, по избранному виду спорта (контрольные, прикидки, официальные соревнования различного масштаба).

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.

Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.

Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, вузах, производственных коллективах, по месту жительства. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

Умения и навыки проведения соревнований: составление программы соревнований по физической, технической подготовке, по избранному виду спорта. Практика судейства.

Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Разбор и составление документации по проведению соревнований районного и городского масштаба по виду спорта.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта. Умения и навыки обучения физическим упражнениям: этапы, средства и методы обучения. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных

действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии оценки техники.

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики.

Умения и навыки обучения соревновательным упражнениям, этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Роль подводящих упражнений. Обучение тактике. Методы обучения: - команды и распоряжения; - показ упражнений; - объяснение упражнений; - постановка заданий для проведения студентами тренировочного занятия.

Умения и навыки обучения упражнениям (общеразвивающим, подготовительным, техническим, тактическим): команды и распоряжения; показ и объяснение, применение наглядных пособий; анализ выполненных упражнений, фиксирование ошибок и выявление их причин; подготовка заданий для самостоятельных действий занимающихся.

Типичные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений. Анализ их причин, пути их устранения. Три фазы в технической структуре физического упражнения: подготовительная фаза, основная и заключительная. Нарушения двигательной структуры движения - технические ошибки - как фактор неуспеха соревновательной деятельности. Другие виды ошибок. Причины ошибок (технические, физические, психологические и т.д.), анализ причин возникновения ошибок и пути их устранения. Методические приемы устранения ошибок различной этиологии.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 5. Анализ правил соревнований, документов планирования, видеосъемок, протоколов соревнований. Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Разбор и составление документации по проведению соревнований районного и городского масштаба по виду спорта.

Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств, обучению технике и тактике. Обоснование содержания комплексов упражнений. Классификация упражнений.

Разбор и составление документов планирования учебно-тренировочной работы в школьных спортивных секциях, летнем лагере, по месту жительства (годовой график, поурочный план, конспект тренировочного занятия).

Анализ материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях, обобщение полученных данных и заключения по технике, тактике, методике обучения.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

(9 семестр)

Раздел 2. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

Тема 1. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней подготовки. Этапы многолетней подготовки спортсменов – от начала занятий в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений: начальный этап, тренировочный этап (спортивной специализации- начальной и углубленной), этап спортивного совершенствования, этап высших спортивных достижений.. Составные части системы подготовки спортсменов (подсистемы), их взаимосвязь. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

Этапы многолетней подготовки Макроциклы в системе многолетней тренировки.

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП. Критерии физической подготовленности спортсменов. Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Спортивная ориентация и отбор в виде спорта. Разработка комплекса тестов для отбора в избранный вид спорта. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях, связь видов отбора. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.

Разработка системы контрольных нормативов, тестирование, обработка и оформление полученных материалов. Овладение методами исследования, применяемыми в физическом воспитании и спорте. Определение конкретного объема исследования для курсовой работы, подбор фактического материала и его обработка, составление плана работы.

Уровни отбора, особенности методики и организации отбора на основных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.

Начальный отбор для занятий спортом. Углубленный отбор на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, средства, методы. Отбор в сборные команды и для выступления в ответственных соревнованиях.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Организация и управление тренировочным процессом, структура годичной тренировки. Принципа цикличности и структура годичной тренировки: микро-, мезо- и макроструктура. Микроструктура – это структура отдельного тренировочного занятия или нескольких: типы, виды, логика построения. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих в себя несколько микроциклов: типы, виды, логика построения. Макроструктура – это структура больших тренировочных циклов, состоящих из нескольких мезоциклов**.**

Построение тренировки в годичных циклах: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Моделирование структуры годичной тренировки на основе календаря соревнований с учетом основных стартов в году и подведением к ним пика спортивной формы.

Двигательные задания различной структуры и логики построения как основная микроструктура построения тренировочного процесса, их применение в виде комплексов с методическими и педагогическими рекомендациями и дозировкой.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Контроль и учет тренировочной деятельности и профессионально-личностного роста в избранном виде спорта. Учет и контроль как две взаимодополняющие функции управления процессом спортивной подготовки. Цель учета - получение и регистрация информации, необходимой для контроля, а также для принятия спортивно-педагогических решений по выстраиванию соревновательно-тренировочной деятельности и ее своевременной корректировки на основе анализа эффективности

тренировочных воздействий и готовности спортсмена к ним и к соревнованиям. Контроль: обязательность и систематичность.

Учет и контроль как взаимосвязанные стороны комплексного спортивно-педагогического процесса, способствующие устранению негативных состояний и при этом закреплению и поощрению положительных результатов.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной ёмкости лёгких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Документы учета и контроля: журналы учета занятий, дневник тренировки и самоконтроля, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

(10 семестр)

Тема 5. Разработка индивидуальных планов подготовки, модельных тренировочных занятий, модельных малых и средних циклов. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий. Разработка индивидуальных планов тренировки, обработка и анализ индивидуальных (студенческих) планов за предыдущие годы обучения. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.

Разработка документации для проведения тренировочных мероприятий. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 6. Разработка документов планирования на основе программы для спортивных школ и ФССП. Последовательность изучения техники, тактики вида спорта в многолетнем аспекте, в течение года. Разработка документов планирования на основе программ ДЮСШ и ФССП, годичных планов по циклам технологии УВП. Планирование программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле. Структурные компоненты тренировочного процесса. Комплексный контроль в структуре подготовки спортсменов. Содержание и методы комплексного контроля.

Разработка системы контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов по тренировочной и соревновательной деятельности. Комплексный контроль в структуре подготовки спортсменов. Содержание и методы комплексного контроля. Тестирование, обследование СД, обработка фактического материала**.** Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Нормативы ГТО, нормативы согласно ФССП по виду спорта, функциональные пробы и дополнительные контрольные испытания для измерения уровня

подготовленности спортсмена по различным параметрам.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка практических заданий;
- подготовка индивидуальных творческих заданий.

ОС-1 Эссе

Темы эссе для раздела «Формирование основных составляющих профессионализма тренера (на основе избранного физкультурно-спортивного вида»:

1. Профессиональная деятельность тренера по избранному виду спорта.
2. Достижение высоких спортивных результатов – творческий поиск тренера и спортсмена.
3. Эффективность соревновательной деятельности, цена успеха.
4. Критерии оценки техники.
5. Целостный характер соревновательной деятельности. Интегральная подготовка.

ОС-2 Кейс-задачи

Кейс-задачи для раздела «Формирование основных составляющих профессионализма тренера (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)»**:**

Задание 1. Заполните таблицу взаимосвязи предмета «Координационные виды спорта» с учебными дисциплинами;

Задание 2. Заполните таблицу «Стороны практического применения профессиональных навыков тренера»

Кейс-задачи для раздела «Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития двигательно-координационных качеств».

Задание 1. Заполнить план-схему обучения технико-тактическому элементу избранного вида спорта (по заданию преподавателя).

Задание 2. На основе план-схемы обучения технико-тактическому элементу избранного вида спорта (по заданию преподавателя) подготовить мультимедийную презентацию.

Задание 3. Заполните таблицу «Критерии технического мастерства в избранном виде спорта» (на примере избранного вида спорта).

Задание 4. Заполните таблицу «ДКК и методы их развития»

Кейс-задачи для раздела «Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений»**.**

Задание 1. Заполните таблицу «Стороны спортивной подготовки: задачи, средства, методы

Задание 2. Создайте видеопрезентацию об одной из сторон спортивной подготовки на примере избранного вида спорта (задачи, средства, методы, особенности на различных этапах многолетней тренировки).

ОС-3 Реферат

Темы рефератов **(8 семестр)**

1. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Классификация средств и методов обучения и тренировки.
3. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки
4. Планирование, организация и проведение соревнований. Правила соревнований, их значение.
5. Спортивная техника.
6. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности.
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
9. Физическая подготовка: задачи, средства, методы.
10. Структура системы многолетней подготовки спортсменов.
11. Понятие о системе и системном подходе в спорте.
12. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития избранного вида спорта.
13. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.
14. Особенности подготовки национальных сборных команд.
15. Программирование и контроль в процессе многолетней подготовки.
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки на различном уровне спортивной подготовленности на различных этапах годичного цикла.
17. Содержание деятельности тренера по подготовке спортсменов.
18. Спортивный отбор в многолетней подготовке спортсменов.
19. Подготовка спортивных резервов.

Темы рефератов **(9 семестр)**

1. Микроструктура, мезоструктура и макроструктура спортивной тренировки.
2. Техника безопасности при занятиях спортом. Меры предупреждения травматизма.
3. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль.
4. Прогнозирование и моделирование в спорте, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.
5. Оценка эффективности соревновательной деятельности.
6. Целевые нормативы по видам подготовки.
7. Комплексный контроль как функция управления спортивной подготовкой.
8. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.

Темы рефератов **10 (семестр)**

1. Информационные документы тренера и спортсмена.
2. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
3. Особенности организации тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
4. Педагогический и врачебный контроль.
5. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.
6. Повышение интеллектуального уровня спортсмена как фактор повышения спортивного мастерства в системе многолетней подготовки.
7. Психологическая подготовка в системе тренировки. Задачи, средства, методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов.
8. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.
9. Методы научных исследований в спорте.

ОС-4 Практические задания

Перечень примерных практических заданий (8 семестр)

1. Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства.

2. Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки; дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника спортсменов.

3. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях.

4. Систематизация и обобщение собранных данных по контрольным нормативам, составление картотеки контрольных упражнений.

5. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

6.Участие в изготовке тренажерных устройств и тренировочных приспособлений, в строительстве спортивных сооружений в институте, школе, спортшколе, внешкольных учреждениях.

7. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.

8. Сделать подборку (каталог) общеподготовительных, специально подготовительных и соревновательных упражнений для избранного вида спорта.

9. Привести по 5-7 примеров подготовительных и подводящих упражнений для формирования определенного спортивного навыка в избранном виде спорта.

Перечень примерных практических заданий (9 семестр)

1. По «технологической линии» деятельности тренера в процессе многолетней подготовки спортсменов, в комплексе создающих целостное представление о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

2. Педагогическое тестирование, проведение исследований по теме курсовой работы.

3. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности, направленной на повышение уровня личной спортивной подготовленности.

4. Сделать подборку (каталог) подводящих упражнений для основных технико-тактических действий избранного вида спорта.

Перечень примерных практических заданий (10 семестр)

1. Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами в различных организационных формах.

2. Ведение и анализ дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение и уточнение тренировочных программ.

3. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях.

4. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

5. Конструирование и изготовление тренажерных устройств и тренировочных приспособлений для тренировочных занятий.

ОС-5 Творческие задания

Тематика творческих заданий (8-10 семестры)

1. Разработать проект по популяризация спорта, рекламный проект пропаганды тренировочной и соревновательной деятельности (с презентацией).

2. Разработать художественно-графические, текстовые, музыкальные рекламные материалы по популяризации избранного вида спорта (с презентацией).

3. Разработка проектов, сценарий массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

4. Участие в организации и судействе соревнований различного уровня.

5. Оформить план-схему обучения технико-тактическому элементу избранного вида спорта (по заданию преподавателя) и на ее основе подготовить мультимедийную презентацию.

6. Составить план-конспект тренировочного занятия (по теме заданной преподавателем) по предложенной схеме, сформулировав образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

ОС-6 Тестовые задания

вопросы на последовательность

1. Последовательность периодов тренировочного цикла:
   а) переходный;
   б) соревновательный;
   в) подготовительный.
   Правильный ответ: в-б-а.
2. Последовательность по длительности тренировочных циклов (на увеличение)
   а) мезоцикл;
   б) микроцикл;
   в) макроцикл.
   Правильный ответ: б-а-в.
3. Последовательность этапов обучения двигательным действиям:

а) этап интеграции двигательных навыков и качеств в условиях соревнований;

б) этап разучивания двигательного действия, воспроизведения его по заданному «образу»;

в) этап совершенствования двигательного действия в физической культуре;

г) этап создания предпосылок, ознакомления с двигательным действием.

Правильный ответ: г-б-в-а.

4. Последовательность задач по этапам обучения двигательным действиям:

а) создание комплексного «образа»;

б) детализация «образа»;

в) уточнение «образа»;

г) создание кондиционной базы, представления «образа»;

Правильный ответ: г-в-б-а.

5. Последовательность средств, используемых на этапах обучения:

а) общеразвивающие и подготовительные упражнения, аудиовизуальные средства;

б) подводящие упражнения, упражнения по технике; аудиовизуальные средства;

в) упражнения технико-тактические в усложненных условиях; аудиовизуальные средства;

г) упражнения на взаимосвязь техники, тактики, развития качеств; контрольные и календарные соревнования.

Правильный ответ: а-б-в-г.

6. Последовательность методов на этапах обучения:

а) метод расчлененного обучения, метод целостного обучения;

б) метод наглядного восприятия; словесный; аудиовизуальный; метод развития двигательных качеств;

в) метод целостного выполнения технико-тактического действия в вариативных условиях;

г) метод совмещенных воздействий; соревновательный и игровой метод; контрольные и календарные соревнования.

Правильный ответ: б-а-в-г.

7. Последовательность причин и следствий в спортивной тренировке:

а) кумулятивный эффект;

б) срочный эффект;

в) действия спортсмена (поведение).

Правильный ответ: в-б-а.

вопросы закрытого типа

1. Функции спорта в обществе:

1) соревновательная;
2) воспитательная;
3) производственная;
4) познавательная;
5) критическая;
6) престижная;
7) воинственная.

Правильный ответ: 1,2,3,4,6.

2. Организующие факторы в спорте:

1) правила;
2) положения;
3) календарь;
4) дружеские отношения;

Правильный ответ: 1, 2, 3.

3. Типы спорта:
    1) спорт высших достижений;
    2) спорт с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника;
    3) детско-юношеский спорт;
    4) массовый спорт.

   Правильный ответ: 1, 3, 4.
4. Виды спорта:
    1) достижения спортсмена зависят от двигательных возможностей;
    2) с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения;
    3) с поражением цели соперника из спортивного оружия;
    4) с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника;
    5) достижения спортсмена зависят от привлекательности спортсмена;
    6) достижения зависят от количества занимающихся.

   Правильный ответ: 1, 2, 3, 4.
5. В структуру педагогических способностей входят следующие виды:
    1) Перцептивные способности;
    2) Конструктивные способности;
    3) Дидактические способности;
    4) Математические способности;
    5) Коммуникативные способности;
    6) Физические способности.

   Правильный ответ: 1, 2, 3, 5.
6. Функции тренера:
    1) Коммуникативная;
    2) Организаторская;
    3) Академическая;
    4) Гностическая.

   Правильный ответ: 1, 2, 4.
7. Результативность техники обусловливается:
    1) Эффективностью;
    2) Стабильностью;
    3) Вариативностью;
    4) Эргономичностью;
    5) Тактичностью;
    6) Экономичностью.

   Правильный ответ: 1, 2, 3, 5.
8. Средства спортивной тренировки:
    1) Общеподготовительные упражнения;
    2) Вспомогательные упражнения;
    3) Скоростные упражнения;
    4) Соревновательные упражнения.

   Правильный ответ: 1, 2, 4.
9. Методами спортивной тренировки являются:
    1) Словестный;
    2) Наглядный;
    3) Практический;
    4) Примерный.

   Правильный ответ: 1, 2, 3.
10. Размер площадки для выступлений трио по спортивной аэробике:
    1) 7*7;
    2) 10*10;

3) 4*4;
4) 2*2.

Правильный ответ: 2.

11. Длительность выступлений в фитнесс – аэробике:
    1) 2 мин 5сек;
    2) 1 мин 30 сек;
    3) 1 мин 45 сек;
    4) 4 мин.

    Правильный ответ: 1.

12. В спортивной аэробике существует номинации программ:
    1) Группа;
    2) Двойка;
    3) Индивидуальная;
    4) Пара;
    5) Шестерка.

    Правильный ответ: 1, 3, 4.

13. В фитнес аэробике проводятся соревнования по следующим программам:
    1) Фанк/хип-хоп;
    2) Классическая аэробика;
    3) Фристайл;
    4) Степ-аэробика;
    5) Стретч-аэробика;
    6) Силовая аэробика.

    Правильный ответ: 1, 2, 3, 4.

вопросы открытого типа

1. Успешность работы педагога по физической культуре зависит от уровня…

   Правильный ответ: профессионализма

2. Определение … служит исходной позицией построения системы.

   Правильный ответ: цели

3. Достижение целей системы … непосредственно связано с формированием личности спортсменов.

   Правильный ответ: подготовки

4. Дидактические … позволяют наиболее доходчиво передавать излагаемый материал.

   Правильный ответ: способности

5. Планирование … подготовки спортсменов.

   Правильный ответ: процесса

6. Спортивную … возможно рассматривать как процесс управления.

   Правильный ответ: тренировку

7. Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный … упражнения.

   Правильный ответ: способ выполнения

8. Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы … .

   Правильный ответ: движений

9. Средствами спортивной тренировки являются … упражнения.

   Правильный ответ: физические

10. Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словестные, … и практические.

    Правильный ответ: наглядные

11. Физическая подготовленность подразделяется на… , вспомогательную и специальную.

    Правильный ответ: общую.

12. Объем и интенсивность тренировочного процесса определяются с учетом возраста и … спортсмена.

Правильный ответ: квалификации спортсмена.

13. Чем выше квалификация спортсмена, тем быстрее процесс … организма после физической нагрузки.

Правильный ответ: восстановления.

14. Цель теоретической подготовки - … интеллектуально-теоретического уровня спортсмена и содействие повышению … мастерства.

Правильный ответ: повышение; спортивного.

15. Программы в спортивной аэробике оцениваются судьями по сложности, … технике исполнения.

Правильный ответ: артистичности.

Критерии оценки:

Оценка "5" ставится при 90-100% правильных ответов на тестовые задания.

Оценка "4" баллов ставится при 70-80% правильных ответов на тестовые задания.

Оценка "3" баллов ставится при 40-60% правильных ответов на тестовые задания.

Оценка "2" баллов ставится при 30% и менее правильных ответов на тестовые задания.

Контроль результатов самостоятельной работы осуществляется преподавателем в течение всего семестра.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Касаткина Н.А., Федулова Л.Р., Рыскалкина Л.В.Формирование спортивно-педагогической компетентности студентов-бакалавров: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2017. 50 с.
2. Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А. Повышение надежности и стабильности соревновательной деятельности в спортивной аэробике: монография. - Ульяновск : ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2012. - 174 с. : ил. - Список лит.: с. 148-172. - ISBN 978-5-86045-534-4 : 200.00. Наличие: 1чз, 4аб
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб.для высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. М.: Академия, 2012. 282 с.: ил.ISBN 978-5-7695-8027-7. (Библиотека УлГПУ).
4. Лисицкая Т. С. Аэробика. В 2 томах. Том 2 : Частные методики. - Москва : Советский спорт, 2021. - 215, [1] с. : цв. ил. - Библиогр.: с. 212-213. - ISBN 978-5-00129-075-9 (т. 2) : 479.00.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад (эссе, реферат и т.д.), защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1.	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. ОПК-4.1. Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию. ОПК-4.2. Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Эссе/Мини выступление перед группой ОС-2 Решение кейс-задач ОС-3 Защита реферата ОС-4 Практические задания ОС-5 Творческие задания ОС-6 Тестовые задания	ОР-1: Знает связи между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию ОР-2: Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки; управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования ОР-3: Знает правила проведения соревнований в избранном виде спорта. ОР-4: Демонстрирует умение осуществлять функции главного судьи, главного секретаря и судьи в
2.	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. ОПК-13.1. Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.2. Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта		
3.	ОПК-14 Способен осуществлять методическое		

	обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса ОПК-14.6. Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов, вносит соответствующие коррективы в процесс занятий		избранном виде спорта. ОР-5: Владеет - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса.
4.	ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.		ОР-6: Знает средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности. ОР-7: Умеет осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. ОР-8: Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий. ОР-9: Умеет совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных
5.	ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих		

	упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. ПК-3.3. Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.		занятий. ОР-10: Владеет навыком совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. навыком проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.
6.		**Оценочные средства для промежуточной аттестации - экзамен** ОС-7 Экзамен в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Координационные виды спорта».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-7 Экзамен

Примерные вопросы к экзамену
<u>8 семестр</u>

1. Характеристика профессиональной деятельности тренера по избранному виду спорта.
2. Связь курса «Координационные виды спорта» с дисциплинами профессиональной подготовки.
3. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Классификация средств и методов обучения и тренировки.
5. Соревновательная деятельность и система соревнований.
6. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки
7. Характеристика СД, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной классификации.
8. Факторы, определяющие эффективность СД и достижение высоких спортивных результатов.

9. Характеристика соревнований, задачи и значение соревнований.
10. Виды соревнований. Построение соревнований.
11. Планирование, организация и проведение соревнований.
12. Правила соревнований, их значение.
13. Физическая подготовка. Задачи, средства, методы.
14. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.
15. Критерии физической подготовленности спортсменов.
16. Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы.
17. Критерии технической подготовленности спортсменов.
18. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Критерии оценки тактики.
19. Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня, как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней подготовки.
20. Задачи, содержание, методы теоретической подготовки на всех уровнях многолетней работы со спортсменами. Общие и специальные вопросы теоретической подготовки.
21. Психологическая (морально-волевая) подготовка. Задачи, средства, методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов.
22. Психологическая подготовка в системе тренировки и соревновательной деятельности.
23. Связь психологической подготовки с технико-тактической, физической, теоретической и соревновательной подготовкой.
24. Интегральная подготовка. Целостный характер соревновательной деятельности. Задачи, средства, методы и критерии интегральной подготовки.
25. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
26. Спортивная техника, как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
27. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности.
28. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии оценки техники.
29. Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждение и методика устранения.
30. Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы.
31. Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения).
32. Принципы спортивной тренировки.
33. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
34. Содержание деятельности тренера по всей «технической линии» подготовки спортсменов в многолетнем аспекте, на протяжении годичного цикла, малого цикла и отдельного тренировочного занятия.
35. Знания, умения и навыки, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

<u>9 семестр</u>

1. Структура процесса обучения. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование.

2. Умения и навыки обучения соревновательным упражнениям.
3. Средства, методы, методические приемы обучения на этапе ознакомления.
4. Средства, методы, методические приемы обучения на этапе разучивания.
5. Роль подводящих упражнений при разучивании технико-тактического действия избранного вида спорта.
6. Средства, методы, методические приемы обучения на этапе закрепления и совершенствования.
7. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой.
8. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики. Обучение тактике.
9. Три фазы в технической структуре физического упражнения: подготовительная фаза, основная и заключительная.
10. Анализ качества выполненных упражнений, фиксирование ошибок и выявление их причин.
11. Причины ошибок (технические, физические, психологические и т.д), анализ причин возникновения ошибок и пути их устранения.
12. Методические приемы устранения ошибок различной этиологии.
13. Правила подбора и составления комплексов упражнений по развитию физических качеств, обучению технике и тактике.
14. Правила анализа материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях.
15. Значение полученных данных в результате анализа материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях для становления технико-тактического мастерства, их роль в методике обучения.
16. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, составные части системы, взаимосвязь составных частей.
17. Понятие о системе и системном подходе в спорте.
18. Специфика вида спорта и продолжительность подготовки спортсмена – на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития избранного вида спорта.
19. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.
20. Этапы многолетней подготовки спортсменов, задачи, средства и методы на отдельных этапах подготовки. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП.
21. Подготовка спортсменов высоких разрядов. Задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации
22. Программирование и контроль в процессе многолетней подготовки (на примере программы для ДЮСШ по избранному виду спорта).
23. Построение тренировки на различных уровнях спортивной подготовленности; спортсменов различного возраста и пола; в различных организационных формах подготовки спортсменов.
24. Постановка задач, выбор средств и методов, программирование процесса подготовки.
25. Тренировочные и соревновательные нагрузки в возрастном аспекте, на различном уровне спортивной подготовленности, на различных этапах годичного цикла, в зависимости от сроков соревнований
26. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый

спорт). Связь отбора с модельными характеристиками тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

27. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Роль отбора в подготовке спортсменов высшей квалификации.
28. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.
29. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
30. Отбор в системе многолетней подготовки спортсменов (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях, связь видов отбора. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.
31. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.
32. Подготовка спортсменов высших разрядов. Особенности работы в сборных командах.
33. Микроструктура спортивной тренировки (сущность, структура отдельных занятий и микроциклов, их классификация).Построение малых циклов и тренировочных занятий.
34. Мезоструктура спортивной тренировки (сущность, структура средних циклов тренировки, их классификация).
35. Макроструктура спортивной тренировки (тренировочные циклы типа годичных и полугодичных).
36. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
37. Работа в сфере массовых форм спортивной деятельности. Задачи, средства, методы. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
38. Занятия спортом в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.
39. Место работы спортивных секций в школе и оздоровительном лагере. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Учет возрастных особенностей спортсменов. Особенности тренировочных занятий с заниающимися в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион).
40. Техника безопасности при занятиях спортом. Меры предупреждения травматизма. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль.

<u>10 семестр</u>

1. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.
2. Содержание модельных характеристик по основным компонентам СД, спортсменов различной квалификации.
3. Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки, эффективность с учетом специфики вида спорта.
4. Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Модельные показатели спортсменов высоких разрядов и юных спортсменов.

5. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности с уровнем подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высоких разрядов и юных спортсменов.
6. Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.
7. Содержание нормативных требований по технической, тактической и физической подготовке для спортсменов разного возраста и уровня спортивного мастерства.
8. Планирование, как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.
9. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, малом и среднем циклах, отдельных тренировочных занятиях.
10. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач, этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.
11. Комплексный контроль, как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогический и врачебный контроль.
12. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
13. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена.
14. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
15. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.
16. Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.
17. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.
18. Соревновательные нагрузки, их характеристика.
19. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
20. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
21. Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.
22. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. СДЮШОР. Многолетнее, годичное и текущее планирование в соответствии с программой.
23. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Программные требования по годам обучения.
24. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.
25. Основные направления научных исследований и методических работ в спорте. Методы научных исследований в спорте.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
8-9 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1= 2 балла	5 х 1=5 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 баллов max	7 баллов max	236 баллов max	300 баллов max
10 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1= 2 балла	6 х 1=6 баллов	296 баллов	96 баллов
	Суммарный макс. балл	2 баллов max	8 баллов max	304 балла max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8-10 семестра

Отметка/Кол-во ЗЕ	**4 ЗЕ 10 семестр**	**3 ЗЕ 8,9 семестры**
«отлично»	**361-400**	**271-300**
«хорошо»	**281-360**	**211-270**
«удовлетворительно»	**201-280**	**151-210**
«неудовлетворительно»	**200 и менее**	**150 и менее**

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует

обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Джаубаев, Ю. А. Теория спортивной тренировки : учебное пособие / Ю. А. Джаубаев. — 2-е изд. перераб. и доп. — Карачаевск : КЧГУ, 2010. — 263 с. — ISBN 978-5-8307-0186-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/162006
2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-802-4. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
3. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=347142 – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Ветрова, И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебное пособие / И. В. Ветрова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 252 с. — ISBN 978-5-00102-230-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167659
2. Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике : учебно-методическое пособие / Н. Л. Горячева. — 2-е изд.доп. и перераб. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 197 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173443.
3. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=191323.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	**Название сайта**
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org:	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»

http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Рабочая программа: Координационные виды спорта

Составитель: Л.Р. Федулова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Педагогическое образование, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ Л.Р. Федулова
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023г., протокол № 11

Заведующий кафедрой
_____ Л.И. Костюнина 16.05.2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки
_____ Ю.Б. Марсакова 18.04.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта
_____ А.Н. Илькин "23" мая 2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*