

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра теории и технологии ФК и С

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
_____ Т.Ю. Черкесов

Директор института _____ О.И. Михайленко

«_____» _____ 20__ г.

«_____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.В.02 Технология спортивной тренировки»

Направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик 2018 г.

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки»
/составитель **А.Н. Коноплева** – Нальчик: КБГУ, 2018. – 34 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки - физическая культура), 4 семестра, 2 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «4» декабря 2015 года № 1426.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... | 4 |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины..... | 6 |
| 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)..... | 8 |
| 4.1. Лекционные занятия..... | 11 |
| 4.2. Практические занятия (семинарские занятия)..... | 11 |
| 4.3. Лабораторные работы | 12 |
| 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... | 12 |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации..... | 14 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности..... | 23 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)..... | 25 |
| 7.1. Основная литература..... | 25 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 26 |
| 7.3. Периодические издания..... | 27 |
| 7.4. Интернет-ресурсы..... | 27 |
| 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы..... | 28 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 32 |
| 9. Лист изменений (дополнений)..... | 34 |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Технология спортивной тренировки» составлена на основе требований Государственного образовательного стандарта и раскрывает основные положения теории и методики современной системы подготовки спортсменов.

Цель дисциплины – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенции в области теории и методики волейбола и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя по волейболу.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, стремление к анализу и творческой реализации приобретенных знаний и умений;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории и методики спортивной тренировки волейболистов высокого класса;
- сформировать целостное представление и осмысление специфических закономерностей, принципов, средств, методов, форм организации спортивной тренировки волейболистов различного уровня;
- воспитать познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качеством учебного труда.

Основным результатом освоения дисциплины является готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность в качестве тренера-преподавателя по волейболу с использованием всей базы знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины предполагает теоретическую и практическую подготовку на занятиях посредством выполнения различных заданий. Обучая целям и задачам спортивной тренировки, раскрывая физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную части подготовки, их разновидности и содержание.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Технология спортивной тренировки» рассматривается в качестве ведущей (системообразующей) дисциплины, в которой реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий, умений и навыков, сформированных при изучении дисциплин учебного плана для решения профессиональных задач.

Дисциплина (ФТД.В.02) «Технология спортивной тренировки» входит в вариативную часть, является факультативной дисциплиной. Изучение дисциплины рассчитано в течение 4 семестра с осуществлением итоговой аттестации студентов в форме зачета.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности тренера-

преподавателя по волейболу. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной теоретической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Технология спортивной тренировки» включает в себя следующие блоки:

Первый блок - *Общая характеристика современной спортивной тренировки* - является введением в курс и освещает вопросы истории возникновения и пути развития теории спортивной тренировки и основы построения спортивной тренировки волейболиста. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности тренера-преподавателя по волейболу, ролью самообразования и самовоспитания в профессиональной подготовке служит цели педагогической профориентации студентов и способствует их адаптации к условиям обучения в университете и к конкретной профессиональной деятельности.

Второй блок является ведущим в дисциплине «Технология спортивной тренировки». Освещает содержание тренировки волейболистов высокого класса; подготовки волейболистов в процессе многолетней тренировки в целом и на отдельных его этапах трактуется с позиции системного подхода, в основе которого лежит понятие о целостности процесса, раскрываются связи отдельных сторон спортивной подготовки в волейболе, возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Это дает возможность фиксировать структуру подготовки волейболистов на всех этапах многолетней тренировки. Блок направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций тренера-преподавателя по волейболу.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. В связи с этим следует отметить сопряженность решаемых задач в учебном процессе с содержанием таких дисциплин как: физиология, биомеханика, анатомия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, биохимия и др.

Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

Преподавание дисциплины «Технология спортивной тренировки» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности студентов – лекционных, практических, семинарских занятий, методических, самостоятельной внеаудиторной работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать **профессиональными компетенциями** (ПК), соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата:

педагогическая деятельность:

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (**ПК-2**).

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: об основах современной спортивной тренировки, методике планирования учебно-тренировочной работы. Обучающиеся должны овладеть техникой избранного вида спорта и методикой обучения технико-тактическим действиям. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- нормативно-правовые документы в сфере своей профессиональной деятельности;
- социальную значимость ФКиС и профессии в этой области;
- основные положения и методы гуманитарных и экономических наук;
- способы и средства получения, обработки информации;
- особенности использования традиционных и нетрадиционных (инновационных) средств коммуникации в профильной области.
- в области профессиональных компетенций
- методы педагогического контроля и контроля качества обучения;
- актуальные дидактические технологии;
- основы наук в области ФКиС;
- способы воспитания социально-личностных качеств;
- методику разработки основных документов планирования, программ конкретных занятий по волейболу;
- способы оценки физического состояния занимающихся волейболом;
- истоки и эволюция формирования теории физического воспитания, теории двигательной деятельности, теории спорта и других системных наук;
- способы формирования мотивации к занятиям волейболом, основы форм научных исследований по определению эффективности различных сторон спортивной тренировки.

Должен **уметь:**

- в результате практической реализации знаний:

- логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- использовать нормативно-правовые документы в профессиональной деятельности тренера-преподавателя по волейболу;

- практически оценивать свои достоинства и недостатки;
- саморазвиваться;
- повышать свое профессиональное мастерство и квалификацию;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин;
- применять методы теоретического и экспериментального исследования.

в области общепрофессиональных компетенций:

- развивать педагогическую мысль;
- методы педагогического контроля и качества обучения;
- самостоятельно проводить тренировочные занятия с различным контингентом занимающихся волейболом;
- разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных учебно-тренировочных занятий по волейболу в сфере ДЮСШ и со спортсменами массовых разрядов;
- реализовать на практике современные формы отбора и спортивной ориентации по определению антропометрических, физических и психических параметров личности для занятий волейболом;
- владеть актуальными технологиями педагогического контроля, средствами и методами управления физическим и психическим состоянием волейболистов;
- проводить научные исследования по определению различных сторон деятельности в сфере спортивной тренировки волейболистов.

В результате реализации дисциплины студент должен приобрести опыт в профессиональной деятельности и должен **владеть**:

- культурой мышления, основными методами, способами и средствами получения и переработки информации;
- одним из иностранных языков (не ниже разговорного);
- опытом разработки перспективных, оперативных и текущих документов планирования учебно-тренировочных занятий по волейболу;
- опытом самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, сборов, соревнований в школах, ДЮСШ, по месту жительства;
- опытом реализации системы отбора волейболистов, прогнозирования и спортивной ориентации с использованием современных методик;
- опытом педагогического контроля и коррекции средствами и методами управления физической, технической и тактической подготовки спортсменов-волейболистов;
- методами обработки информации по результатам исследований с использованием математических методов, компьютерных программ.

Владеть:

- практическими навыками техники и тактики волейбола;
- различными методами проведения упражнений (повторный, интервальный, контрольно-соревновательный и т.д.);
- различными методами развития выносливости;
- приемами тестирования функционального состояния волейболиста, текущего, оперативного, этапного контроля и уровня его подготовленности;
- методами анализа и обобщения опыта работы других тренеров;

- приемами выбора рациональных форм, средств, методов обучения, тренировки, воспитания в соответствии с конкретными педагогическими задачами;
- методами анализа повседневной учебно-воспитательной работы с юными спортсменами;
- методикой обучения и совершенствования спортивной техники;
- методами педагогического контроля и контроля качества обучения;
- методами анализа и обработки данных, полученных в результате исследований;
- приемами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;
- навыками оказания помощи при получении травм.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|-----------|---|---|---|
| 1 | Общая характеристика современной спортивной тренировки волейболистов | Аспекты теории спорта. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач. Характеристика средств и методов спортивной тренировки волейболистов. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Формы организации спортивной тренировки. | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 2 | Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования в волейболе | Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в волейболе. Психофизиологический климат команды. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Виды отбора и прогнозирования. <u>Этапы отбора.</u> Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. <u>Критерии отбора и прогнозирования.</u> Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования. Биологический возраст - истинный возраст индивидуума. <u>Методика отбора и прогнозирования в ИВС.</u> Методы отбора. Общая характеристика перспективного планирования и программирования. | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | <p>Общая характеристика текущего планирования и программирования.</p> <p>Общая характеристика оперативного планирования и программирования.</p> <p>Формы учета спортивных достижений.</p> <p>Дневник спортсмена.</p> <p>Прогнозирование спортивных результатов.</p> <p>Анализ спортивных результатов.</p> | |
| 3 | Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ | Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста. Цели и задачи подготовки волейболистов в различные возрастные периоды. | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 4 | Структура системы многолетней подготовки волейболистов | Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена. | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 5 | Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке волейболистов | <p>Определение понятий «нагрузка» и «отдых». Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.</p> <p>Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия.</p> <p>Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характеристика 5-ти зон мощности. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.</p> <p>Адаптация в спортивной тренировке.</p> | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 6 | Характеристика системы управления тренировкой спортсмена | <p>Условия реализации системного подхода.</p> <p>Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки.</p> <p>Периодизация процесса спортивной тренировки у волейболистов (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).</p> | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 7 | Циклический характер структуры тренировочного процесса | <p>Структура и типы микроциклов тренировки.</p> <p>Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.</p> <p>Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.</p> <p>Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.</p> | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 8 | Технология планирования в подготовке волейболистов | Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки волейболистов. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки волейболистов). | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| 9 | Комплексный кон- | Показатели, определяющие состояние | коллоквиум (К); |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| | троль в системе управления подготовки спортсмена | спортсмена и выходные переменные управления тренировкой. Контроль состояния спортсмена. Анализ соревновательной деятельности. Самоконтроль волейболиста. Учет результатов контроля. | реферат (Р); тестирование (Т) |
| 10 | Оптимизация спортивной деятельности | Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства. Питание и пищевая эргогеника: Рацион питания волейболистов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ. | коллоквиум (К); реферат (Р); тестирование (Т) |
| | Вид итогового контроля | | 3 семестр – экзамен 4 семестр - экзамен |

Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц (252 часа)

| Вид работы | Трудоемкость, часы | |
|--|--------------------|--------------|
| | 4 семестр | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 108 | 108 |
| Контактная работа (в часах): | 32 | 32 |
| <i>Лекционные занятия (Л)</i> | 16 | 16 |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | - | - |
| <i>Семинарские занятия (СЗ)</i> | 16 | 16 |
| <i>Лабораторные работы (ЛР)</i> | - | - |
| Самостоятельная работа (в часах): | 76 | 76 |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ) | 10 | 10 |
| Реферат (Р) | 10 | 10 |
| Эссе (Э) | - | - |
| Контрольная работа (К) | 16 | 16 |
| Самостоятельное изучение разделов | 40 | 40 |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | - | - |
| Интерактивные формы | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет |

4.1. Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1 | Общая характеристика современной спортивной тренировки волейболистов |
| 2 | Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования в волейболе |
| 3 | Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ по волейболу |
| 4 | Структура системы многолетней подготовки волейболистов |
| 5 | Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке волейболистов |
| 6 | Характеристика системы управления тренировкой спортсмена |
| 7 | Циклический характер структуры тренировочного процесса |
| 8 | Технология планирования в подготовке волейболистов |
| 9 | Комплексный контроль как функция управления |
| 10 | Оптимизация спортивной деятельности |

4.2. Практические занятия (семинары)

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1 | История и эволюция развития системы спортивной тренировки. Особенности тренировки и подходы к ее направленности и содержанию с древних времен по настоящее время. Понятие «спортивная тренировка» в современной трактовке и сравнение с периодом ранней стадии развития. Теоретические аспекты спорта. Характеристика средств, методов, принципов и закономерностей спортивной тренировки. Формы организации спортивной тренировки. |
| 2 | Научно-теоретические аспекты спортивного отбора. |
| 3 | Виды отбора, характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. |
| 4 | Анатомо-физиологическая характеристика детей разного возраста. |
| 5 | Цели и задачи подготовки волейболистов в различные возрастные периоды. |
| 6 | Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. |
| 7 | Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена. |
| 8 | Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. |
| 9 | Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке. |
| | |
| 1-2 | Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки. Периодизация процесса спортивной тренировки у волейболистов. |
| 3-4 | Структура и типы микроциклов тренировки. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки. |

| | |
|-------|---|
| | Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки. |
| 5-6 | Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки волейболистов. Система планирования многолетней подготовки, совершенствование определения продолжительности различных этапов подготовки, состав и соотношение средств и методов направленности тренировочного процесса. |
| 7-8 | Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки волейболистов). |
| 9-10 | Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой. Контроль состояния спортсмена. |
| 11-12 | Анализ соревновательной деятельности. Самоконтроль волейболиста. Учет результатов контроля. |
| 13-14 | Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка. |
| 15-16 | Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства. Питание и пищевая эргогеника: Рацион питания волейболистов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ. |

4.3 Лабораторные работы

(не предусмотрены учебным планом)

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умения составлять правильный режим работы;
- умения работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умения производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умения работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- владения навыками написания рефератов, курсовых работ;
- умения преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет владение навыками работы на компьютерной технике.

| № раздела | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение |
|-----------|--|
| 1 | Спорт как компонент физической культуры. Теория спорта как система научных знаний. Первоначальная основа целей использования ФУ в тренировке (охота, военное дело и др.). Оборудование и инвентарь в учебно-тренировочном процессе волейболистов. Средства спортивной тренировки и их классификация. Характеристика форм организации спортивной тренировки в ВУЗе. Роль практического опыта применяемых упражнений в тренировке в государствах Древнего Востока, Европы и др. Азиатская культура как родона- |

| | |
|----|--|
| | чальник различных систем тренировочных упражнений. |
| 2 | Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Критерии отбора в волейболе. Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Виды и характеристика планирования. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. |
| 3 | Медицинские, возрастные и психические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в ДЮСШ по волейболу. Задачи подготовки волейболистов в различные возрастные периоды. |
| 4 | Характеристика процесса спортивной подготовки волейболистов как многолетнего процесса. Продолжительность этапов подготовки волейболистов, минимальный возраст. Характеристика задач этапов подготовки волейболистов. Виды подготовки волейболистов: задачи, средства и методы. Особенности возрастного развития и направленность тренировки волейболистов, волейболисток на этапе углубленной спортивной специализации. Направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. |
| 5 | Структура тренировочных занятий, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха. Основные факторы, определяющие степень взаимодействия тренировочного занятия на организм спортсмена (величина, нагрузка). Роль компонентов нагрузки (объема и интенсивности) в реализации общей и специальной работоспособности. Учет возрастных особенностей при определении оптимальных нагрузок, контроль эффективности тренерских воздействий, особенности реакции организма на тренировочные нагрузки. Количественно-качественный принцип – зависимость ответной реакции организма от величины нагрузки. Адаптационная реакция организма по Г. Селье, Н.В. Лазарева. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений (занятия избирательной направленности). |
| 6 | Соотношение СФП и ОФП в процессе многолетних занятий волейболом. Основные этапы подготовительного периода: общей базовой подготовки, специальной подготовки, предсоревновательный этап (соотношение видов подготовленности). Характеристика зимнего и летнего соревновательного периода волейболистов. Содержание и сроки переходного периода в подготовке волейболистов. |
| 7 | Особенности построения тренировки волейболистов в малых циклах (микrocиклах). Особенности построения тренировки волейболистов в средних циклах (мезоциклах) подготовки. Особенности построения тренировки волейболистов в больших циклах (макрoциклах) подготовки. |
| 8 | Структура и содержание документов планирования в подготовке волейболистов. |
| 9 | Характеристика протоколов соревнований, коллективных и индивидуальных планов тренировки, дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника. Характеристика групп показателей комплексного контроля волейболистов. |
| 10 | Структура рациона питания волейболистов. ВАДА – структура управления, назначение. |
| | |

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 6. Перечень оценочных средств

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|----|----------------------------------|---|---|
| 1. | Коллоквиум | Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие | Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД |
| 2. | Реферат | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее | Тематика рефератов |
| 3. | Тесты | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся | Фонд тестовых заданий |
| 4. | Промежуточная аттестация | Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал | Фонд вопросов для экзамена |

Вопросы, выносимые на коллоквиум

Коллоквиум №1

1. Определение понятия «спортивная тренировка», характеристика целей и задач спортивной тренировки.
2. Перечислить основные компоненты системы спортивной подготовки волейболистов, краткая характеристика.
3. Характеристика понятий «тренированность», «подготовленность» и спортивная форма».
4. Виды подготовки волейболиста, характеристика: определение задач.
5. Правила техники безопасности во время занятий волейболом.
6. Определение понятия «спортивный отбор», сущность спортивного отбора.
7. Характеристика задач спортивного отбора.
8. Характеристика уровней спортивного отбора по Баландину В.И.

9. Характеристика этапов начального отбора в волейболе.
10. Методики спортивного отбора волейболистов, характеристика.
11. Валидность, надежность и объективность, как основа тестирования в спорте.
12. Метод контрольных упражнений как средство отбора волейболистов.

Коллоквиум №2

1. ДЮСШ как педагогическая система (содержание, цели деятельности, структура).
2. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп начальной подготовки в ДЮСШ по волейболу.
3. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки учебно-тренировочных групп в ДЮСШ по волейболу.
4. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп спортивного совершенствования в ДЮСШ по волейболу.
5. Характеристика средств спортивной тренировки волейболистов.
6. Характеристика методов спортивной тренировки волейболистов.
7. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки.
8. Структура тренировочного занятия, характеристика частей.
9. Подготовка волейболистов как система, характеристика составных частей (целей системы подготовки: волейболистов высших разрядов, волейболистов спортивных резервов и занимающихся массовыми формами физкультурно-спортивной и оздоровительной работы).
10. Характеристика этапов многолетней подготовки волейболистов.

Коллоквиум №3

1. Определение понятия «нагрузка», характеристика видов.
2. Характеристика пяти зон мощности тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Компоненты тренировочной нагрузки, характеристика.
4. Характеристика понятия «утомление». Теория утомления Павлова И.П.
5. Виды утомления, характеристика.
6. Определение понятия «перетренированность», признаки перетренированности. Предупреждение перетренированности.
7. Адаптация, виды адаптации их характеристика.
8. Характеристика условий для достижения положительного эффекта адаптации.
9. Характеристика медико-биологических средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
10. Средства восстановления в системе спортивной тренировки волейболистов.
11. Определение понятия «физическая работоспособность».
12. Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста.
13. Виды планирования, характеристика.
14. Формы учета учебно-тренировочной работы волейболистов.

Коллоквиум №1

1. Многолетняя тренировка волейболистов, определение иерархии целей и задач.
2. Характеристика средств и методов спортивной тренировки волейболистов.
3. Принципы и закономерности спортивной тренировки волейболистов.
4. Формы организации спортивной тренировки.
5. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.
6. Условия реализации системного подхода. Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки.
7. Периодизация процесса спортивной тренировки у волейболистов (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

Коллоквиум №2

1. Структура и типы микроциклов тренировки.
2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.
3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.
4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
5. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки волейболистов.
6. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки волейболистов).

Коллоквиум №3

1. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
2. Контроль состояния волейболистов.
3. Анализ соревновательной деятельности в волейболе.
4. Самоконтроль волейболиста.
5. Учет результатов контроля.
6. Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка.
7. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства.
8. Питание и пищевая эргогеника: рацион питания волейболистов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.

Критерии оценивания:

6 баллов ставится, если:

1. полно раскрыто содержание материала;

2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

5 баллов ставится, если:

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5б.», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

4 балла ставится, если:

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

2-3 балла ставится, если:

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

Тематика рефератов

1. Виды планирования. Документы планирования.
2. Годичный план подготовки отдельных спортсменов.
3. Диагностика индивидуальных функциональных возможностей спортсмена.
4. Сопоставление индивидуальных данных с модельными. Определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта.

5. Подбор средств и методов спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса.
6. Поэтапное сравнение фактических и плановых результатов. План корректирующих воздействий.
7. Нормативы физической подготовленности юных спортсменов.
8. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
9. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.
10. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной
11. направленности в процессе многолетней подготовки.
12. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и периодов.
13. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.
14. Структура тренировочного занятия, задачи его частей.
15. Виды занятий по педагогической направленности. Типы занятий по содержанию конкретных задач.
16. Определение и составные части психологической подготовки.
17. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера. Воспитание воли, роль различных методов воспитания.
18. Основы методики волевой подготовки. Приемы самовоспитания.
19. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовленности спортсмена.
20. Общее понятие о спортивной технике и технической подготовке.
21. Основа техники движений. Структура движений.
22. Стадии технического совершенствования. Этапы в обучении спортивной техники.
23. Средства и методы освоения спортивной техники.

Критерии оценивания реферата.

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь ча-

стично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Тестирование студентов

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

Примерные тестовые задания

I:

S: Спортивные игры в широком понимании – это:

- : вид социальной деятельности, направленный на развлечение человека
- +: специализированный педагогический процесс, построенный на системе ФУ и соревновании
- : непосредственная соревновательная деятельность

I:

S: Под термином «Методический прием» следует понимать:

- : средства технической подготовки
- : виды тренировочных занятий
- +: способы реализации методов обучения
- : принципы спортивной тренировки

I:

S: Правильно организованное воздействие ФУ на организм занимающихся характеризуется:

- +: морфофункциональными изменениями в состоянии организма
- : ухудшением двигательной активности
- : нарушением сна
- : нарушением аппетита

I:

S: Физическая работоспособность – это состояние организма, способное:

- : перемещать возможно большое сопротивление в короткий отрезок времени
- +: обеспечивать выполнение физической работы без снижения темпа и объема в течение длительного времени
- : мера воздействия ФУ на организм
- : виды тренировочных занятий

I:

S: Длительность УТЗ в группах начальной подготовки на стадии начальной базовой физической подготовки регламентируется:

- : директором спортивной школы
- : заведующим учебно-методическим отделом

+: программно-нормативными документами

-: мерой воздействия ФУ на организм

I:

S: Длительность учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки составляет:

-: 45 мин.

-: 120 мин.

+: 90 мин.

-: 60 мин.

I:

S: Количество занятий в неделю в группах начальной подготовки составляет:

-: 1 раз

-: 6 раз

+: 3 раза

-: 5 раз

I:

S: Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

-: формирование максимального фонда двигательных умений и навыков

-: высокий уровень развития физических качеств

-: здоровье спортсмена

+: наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

Критерии оценивания:

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

Промежуточная аттестация

Вопросы, выносимые на зачет

1. Определение понятия «спортивная тренировка», характеристика целей и задач спортивной тренировки.
2. Перечислить основные компоненты системы спортивной подготовки волейболистов, краткая характеристика.
3. Характеристика понятий «тренированность», «подготовленность» и спортивная форма».
4. Виды подготовки волейболиста, характеристика: определение задач.

5. Правила техники безопасности во время занятий волейболом.
6. Определение понятия «спортивный отбор», сущность спортивного отбора.
7. Характеристика задач спортивного отбора.
8. Характеристика уровней спортивного отбора по Баландину В.И.
9. Характеристика этапов начального отбора в волейболе.
10. Методики спортивного отбора волейболистов, характеристика.
11. Валидность, надежность и объективность, как основа тестирования в спорте.
12. Метод контрольных упражнений как средство отбора волейболистов.
13. ДЮСШ как педагогическая система (содержание, цели деятельности, структура).
14. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп начальной подготовки в ДЮСШ по волейболу.
15. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки учебно-тренировочных групп в ДЮСШ по волейболу.
16. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп спортивного совершенствования в ДЮСШ по волейболу.
17. Характеристика средств спортивной тренировки волейболистов.
18. Характеристика методов спортивной тренировки волейболистов.
19. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки.
20. Структура тренировочного занятия, характеристика частей.
21. Подготовка волейболистов как система, характеристика составных частей (целей системы подготовки: волейболистов высших разрядов, волейболистов спортивных резервов и занимающихся массовыми формами физкультурно-спортивной и оздоровительной работы).
22. Характеристика этапов многолетней подготовки волейболистов.
23. Определение понятия «нагрузка», характеристика видов.
24. Характеристика пяти зон мощности тренировочных и соревновательных нагрузок.
25. Компоненты тренировочной нагрузки, характеристика.
26. Характеристика понятия «утомление». Теория утомления Павлова И.П.
27. Виды утомления, характеристика.
28. Определение понятия «перетренированность», признаки перетренированности. Предупреждение перетренированности.
29. Адаптация, виды адаптации их характеристика.
30. Характеристика условий для достижения положительного эффекта адаптации.
31. Характеристика медико-биологических средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
32. Средства восстановления в системе спортивной тренировки волейболистов.
33. Определение понятия «физическая работоспособность».
34. Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста.
35. Виды планирования, характеристика.
36. Формы учета учебно-тренировочной работы волейболистов.

1. Многолетняя тренировка волейболистов, определение иерархии целей и задач.
2. Характеристика средств и методов спортивной тренировки волейболистов.
3. Принципы и закономерности спортивной тренировки волейболистов.
4. Формы организации спортивной тренировки.
5. Понятие спортивного отбора в волейболе.
6. Сущность отбора. Задачи отбора.
7. Проблема отбора и комплектование команды в волейболе. Психологический климат команды.
8. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки волейболистов.
9. Виды отбора и прогнозирования.
10. Этапы отбора. Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы.
11. Критерии отбора и прогнозирования.
12. Морфологические критерии отбора в волейболе.
13. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.
14. Биологический возраст - истинный возраст индивидуума.
15. Методика отбора и прогнозирования в ИВС.
16. Методы отбора.
17. Общая характеристика перспективного планирования и программирования.
18. Общая характеристика текущего планирования и программирования.
19. Общая характеристика оперативного планирования и программирования.
20. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.
21. Прогнозирование спортивных результатов.
22. Анализ спортивных результатов.
23. Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста.
24. Цели и задачи подготовки волейболистов в различные возрастные периоды.
25. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.
26. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.
27. Определение понятий «нагрузка» и «отдых». Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.
28. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия.
29. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характеристика 5-ти зон мощности. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке.
30. Условия реализации системного подхода. Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки.
31. Периодизация процесса спортивной тренировки у волейболистов (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
32. Структура и типы микроциклов тренировки.
33. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.

34. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.
35. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
36. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки волейболистов.
37. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки волейболистов).
38. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
39. Контроль состояния волейболистов.
40. Анализ соревновательной деятельности в волейболе.
41. Самоконтроль волейболиста.
42. Учет результатов контроля.
43. Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка.
44. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства.
45. Питание и пищевая эргогеника: рацион питания волейболистов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

| № п/п | Контрольные мероприятия | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|--------|--|-------------------|-------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 10 | 3 + 3 + 4 |
| 2 | Тестирование | 18 | 6 + 6 + 6 |
| 3 | Коллоквиум | 18 | 6 + 6 + 6 |
| 4 | Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.) | 24 | 8 + 8 + 8 |
| Итого: | | 70 | 23 + 23 + 24 |

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (компетенции) | Основные показатели оценки результатов обучения | Вид оценочного материала |
|--|--|---|
| ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физиче- | <ul style="list-style-type: none"> - типовые оценочные материалы для письменного или устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену |

| | | |
|--|--|---|
| | ской культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | |
| | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии. <p>Уметь: осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Владеть: навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - типовые оценочные материалы для письменного или устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену |
| | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие основы теории и методики физической культуры; - основные понятия теории физической культуры; - основные средства и методы физического воспитания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; - разрабатывать учебные программы по физической культуре; - использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками рационального построения образовательного процесса; - комплексом средств и методов физического воспитания при организации образовательного процесса; - навыками анализа и оценки всех этапов образовательного процесса. | <ul style="list-style-type: none"> - типовые оценочные материалы для письменного или устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки прогнозирования. - М.: изд. Советский спорт, 2012г.

2. Основы персональной тренировки. – М.: изд. Олимпийская литература, 2012г.
3. Теория и методика физической культуры (1-ое изд) Кузнецов В.С. 2012г. – М.: Изд. «Академия» Москва.
4. Железняк Ю.Д. (1-ое) Методика обучения ФК /под редакцией Железняк Ю.Д./ 2013г. - Москва «Академия».
5. Начинская С.В. Спортивная метрология (4-ое издание) учебник 2012г. – М.: Издательство «Академия».
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы, оценки и прогнозирование.- М., ФиС, 2012.
7. Железняк Ю.Д. (1-ое) Методика обучения ФК /под редакцией Железняк Ю.Д./ 2013г. Москва «Академия».
8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. Москва «Академия». 2012.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. «Академия», 2012.
10. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений.- М., ФиС, 2011.
- Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. –М.: Советский спорт, 2012, 256 с.
11. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта. - М., ФиС, 2011.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. –М.: Советский спорт, 2010. (http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10839)

7.2. Дополнительная литература

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. – 52 с.
8. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. дис...канд.пед.наук – М., 1974 – 17 с.
9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
10. Гераськин А.А., Миргородская Е.В., Мулык Е.И., Рогов И.А. Подготовка связующих игроков в волейболе: Учеб.пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2002. – 100

с.

11. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989. – 110 с.
12. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 298 с.
13. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
15. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
16. Ивойлов А.В. Волейбол: Учеб. для пед. ин-тов. – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001. – 192 с.
18. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с японского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
19. Поповский В.М. Прогностичность некоторых морфологических и скоростно-силовых показателей при отборе юных волейболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1980. – 18 с.
20. Системы планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах Олимпийского резерва по волейболу: Уч. пособие для ст-тов инст. физич. культуры – М., 1981. – 116 с.
21. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
22. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик Ивар Васильевич. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.: ил., табл.
23. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / Зотов В.П. – Киев: Здоровья, 1990. – 200 с.: ил.

7.3. Периодические издания

1. «Время волейбола» - журнал - [Lib/sportedu.ru/GetText.Idk?TtxtID=1...](http://lib/sportedu.ru/GetText.Idk?TtxtID=1...)
2. Мир волейбола – журнал – <http://forum.belogorievolley.ru/viewtopic.php?t=381>

7.4. Интернет-ресурсы

1. Библиотека КБГУ <http://lib.kbsu.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «КнигаФонд» <http://www.knigafund.ru/>
6. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
7. <http://shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>
8. <http://ru.paperblog.com/volejbol/>

9. <http://volleybolist.ru/literature/books.html?start=4>
10. http://www.delpress.ru/журнал/Время_волейбола

7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия представляют собой особую форму организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями учебной дисциплины; решать познавательные задачи; логично выстраивать устные и письменные тексты. Целью практических занятий является приобретение студентами новых знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, развитие у них гуманитарного мышления и интеллектуальных способностей как средства индивидуального освоения учебной дисциплины. Все это требует тщательной подготовки к практическим занятиям. При подготовке к практическим занятиям следует использовать всю рекомендованную литературу, размещенную на бумажных и электронных носителях. Вначале обучающимся необходимо ознакомиться с планом практического занятия, затем прочитать тексты рекомендованной литературы и найти информацию, необходимую для письменного ответа на поставленные вопросы.

Особое место в структуре практического (семинарского) занятия имеют учебные доклады или рефераты, которые позволяют студентам продемонстрировать знания и умения, связанные с творческой самостоятельностью, и в первую очередь умения читать и понимать учебные и научные тексты, систематизировать и концептуализировать, содержащиеся в них знания в соответствии с определенным алгоритмом. Готовясь к докладу, надо прочитать рекомендованную литературу и составить планы прочитанных текстов, что позволит составить план доклада. На основе доклада пишутся рефераты. Обязательным условием подготовки рефератов является использование дополнительной литературы.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме 98 часов от общего количества часов, должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике. Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, реферата;

· контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы.

Формы самостоятельной работы студентов - это письменные работы, изучение литературы и практическая деятельность.

Самостоятельное изучение литературы можно подразделить на отдельные виды самостоятельной работы:

- изучение базовой литературы - учебников и монографий;
- изучение дополнительной литературы;
- периодических изданий,
- специализированных книг, практикумов;
- конспектирование изученных источников.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка обучающегося;
- контроль и оценка со стороны преподавателя.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также до-

полнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

Методические указания по подготовке студентов написанию реферата

Написание реферата способствует углубленному изучению учебной дисциплины, дальнейшей систематизации, расширению и закреплению полученных знаний.

Требования к содержанию реферата:

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к избранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов, содержать краткий обзор-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой студент солидарен

Структура реферата:

Текст реферата должен быть изложен логически и представлять собой целостное и завершённое самостоятельное исследование и состоять из вступления, основной части, выводов и списка использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, дается характеристика современного состояния исследуемой проблемы, определяется цель работы и задача, указывается предмет и объект исследования. Во вступлении следует также обратить внимание на уровень разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, выделить дискуссионные вопросы и нерешенные проблемы. Рекомендованный объем вступления - 1,5-2 страницы.

Основная часть работы состоит из трёх-четырёх вопросов. Все вопросы должны быть логически связанные между собой. В зависимости от особенностей исследуемой проблемы вопросы могут объединяться между собой, например, теоретический с методическим или методический с аналитическим и т.п.. Рекомендованный объем основной части - 10-12 страниц.

Заключительная часть работы - выводы (короткое резюме из всего содержания реферата). Здесь вмещаются выводы и рекомендации, которые показывают, в какой мере решены задачи и достигнута цели, сформулированной во вступлении. Объем заключительной части - 1,5-2 страницы.

Неотъемлемой частью реферата является список литературы, который содержит перечень всех источников, использованных в процессе работы. Отдельные части текста, которые имеют самостоятельное значение (таблицы, социологический инструментарий и т.п.), могут быть добавлены отдельно в приложениях. Рекомендованный объем дополнительной части - не больше 5 страниц.

Методические указания по подготовке студентов к тестированию:

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса. Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.
2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.
3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета

Зачет - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квали-

фицированных специалистов. Основные функции зачета - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

На зачете преподаватель оценивает как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| | |
|--|---|
| Помещение для учебных занятий | Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование |
| Лекционная аудитория | Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта) |
| Аудитория для семинарских и практических занятий | Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта) |
| При проведении занятий лек- | Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG |

| | |
|---|--|
| <p>ционного типа, семинарских занятий используются:</p> <p><i>лицензионное программное обеспечение:</i></p> | <p>LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise); подписка (Open Value Subscription) № V 2123829 Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197; AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00; Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение).</p> |
|---|--|

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается: 1. Альтернативной версией официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих; 2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; 3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации; 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «_____» по направлению
подготовки _____; Профиль _____ на _____ учебный
год

| №п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений (дополнений) | Примечание |
|------|---------------------|---|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры ТиТ ФКиС
протокол № ____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /