

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.03.2025 09:16:35  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Школа современного тренера: тренировочный этап</i>
Специальность	<i>49.03.01 «Физическая культура»</i>
Профиль	<i>Физическая культура и спорт</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик	<i>Котова Татьяна Германовна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися не предусмотрены

## 2. План самостоятельной работы

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Средства и методы отбора	Изучение темы. Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе	контрольная работа учебная карточка	0-2	10
2.	Виды и документы планирования	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям	презентация, контрольная работа	0-2	10
3.	Годовое планирование и дозирование нагрузки	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе	презентация, контрольная работа	0-2	10
4.	Средства и методы тренировки	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе	презентация, контрольная работа	0-2	10
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка, презентация контрольные тесты	0-2	10

6.	Контроль за функциональным и техническим, физическим состоянием	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе Подготовка к зачету	учебная карточка, контрольная работа	0-2	10
7.	Педагогический контроль и учет	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе	контрольная работа	0-2	10
8.	Техническая подготовка	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе Подготовка к зачету	контрольная работа, технологическая карта тренировочного занятия контрольные тесты	0-2	10
9.	Тактическая и психологическая подготовка	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе Подготовка к зачету	контрольная работа, технологическая карта тренировочного занятия контрольные тесты	0-2	10
10.	Организация соревнований	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	Положение, сценарий физкультурно-спортивного мероприятия	0-2	4
	Итого			0-20	94

\* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид самостоятельной работы: **Изучение лекционного материала темы**

**Форма отчетности:** Собеседование по теме

Собеседование проводится по вопросам темы дисциплины. Позволяет оценить полученные знания по теме, самостоятельную работу студента, готовность к решению задач.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите рекомендуемую литературу, конспекты или презентацию лекции.

**Критерии оценивания:**

- выступление, содержащее полный правильный ответ, оценивается максимальным количеством баллов;
- выступление, содержащее неполный или неправильный ответ, оценивается в процентах от максимального количества баллов.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к лабораторным занятиям**

**Форма отчетности:** Учебная карточка

Разработка учебной карточки (комплекс физических упражнений) направлена на проверку готовности студента к организации и выполнению тестов по общей физической подготовке. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как выполнять технику физических упражнений, дозировать нагрузку, подбирать средства и методы в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление учебной карточки в соответствии с предложенным шаблоном. Содержание комплекса средств и методов должны учитывать возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

**Критерии оценивания:**

- работа выполняется письменно;
- содержательность учебной карточки, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие требованиям оформления (шаблон учебной карточки)
- грамотность изложения;
- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требованиям спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

#### Шаблон учебной карточки

Цель:

№	Содержание упражнений, <u>задачи</u>	Дозировка	Организационно-методические приемы

**Форма отчетности:** технологическая карта тренировочного занятия (ТКТЗ)

Технологическая карта тренировочного занятия направлена на проверку готовности студента к организации и выполнению технически и технико-тактических двигательных действий. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как выполнять, планировать обучение технике двигательных действий и технико-тактических двигательных действий.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление технологической карты в соответствии с предложенными шаблонами. Содержание обучения/совершенствования техники двигательных действий, технико-тактических двигательных действий, развития/совершенствования физических качеств должны учитывать возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

**Шаблон технологической карты тренировочного занятия  
Основная задача обучение/совершенствование технике двигательных действий**

Цели		Этапы обучения		
		Начального разучивания	Углубленного разучивания	Совершенствования
Деятельность преподавателя	Учебные шаги			
Деятельность учащихся	Отношение			
	Знание – понимание			
	Двигательный опыт			
Результат обучения				

**Шаблон технологической карты тренировочного занятия**  
**Основная задача развитие/совершенствование физических качеств**

Части тренировочного занятия			
Цели	Подготовительная	Основная	Заключительная
Деятельность преподавателя	Учебные шаги		
Деятельность учащихся	Отношение		
	Знание – понимание		
	Двигательный опыт		
Результат обучения			

**Критерии оценивания:**

- работа выполняется письменно;
- содержательность ТКТЗ, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие требованиям оформления (шаблон ТКТЗ)
- грамотность изложения;
- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Форма отчетности:** контрольные тесты для оценки общей подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности студентов носят разноплановый характер, нацелены на приобретение студентами знаний, умений подбирать педагогический инструментарий, направленный на диагностику физических кондиций.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Сопоставить контрольные нормативы Федерального стандарта по виду спорта с результатами занимающихся

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег 30 м (с.)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2	Бег 1000 м (мин, с.) (М) Бег 500 м (мин, с.) (Ж)	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3	Прыжок в длину с места (см.)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4	Подтягивание на перекладине (раз) (М), Поднимание туловища из положения, лежа за 30 с (раз) (Ж)	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см.)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Общая оценка ОФП		<b>баллы</b>	<b>5-7</b>	<b>8-12</b>	<b>13-17</b>	<b>18-22</b>	<b>23-25</b>

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Форма отчетности:** контрольные тесты для оценки технической и технико-тактической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки технической и технико-тактической подготовленности студентов носят разноплановый характер, нацелены на приобретение студентами знаний, умений подбирать педагогический инструментарий, направленный на диагностику технической и технико-тактической подготовленности.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Анализ техники двигательных действий, технико-тактических действий, выделить типичные ошибки.

## Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение упражнения без ошибок	5	отлично
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	4	хорошо
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	3	удовл.
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

## Критерии оценки тактической подготовки

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение ТТД без ошибок в соревновательных условиях	5	отлично
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	4	хорошо
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	3	удовл.
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники двигательных действий в соревновательных условиях	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Форма отчетности:** презентация

Краткая характеристика: подготовка презентации, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать актуальный педагогический инструментарий, направленный на формирование и совершенствование техники двигательных действий, развитие и совершенствование физических кондиций.

**Рекомендации по выполнению:**

Используйте специальную литературу, научные статьи и актуальные исследования для сбора информации.

Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом наглядных примеров.

Включите в презентацию предложения, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

**Критерии оценивания:**

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;



- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении презентации.
- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

### **Требования к презентации**

#### Содержание 1-го слайда:

1-ый слайд является титульным листом презентации. На титульном листе указывается заголовок презентации «Тема творческой работы, которую Вы выбрали», ниже в подзаголовке слайда указывается фамилия, инициалы и номер группы.

#### Содержание 2-го слайда:

2-ой слайд представляет собой содержание презентации, включающий разделы презентации. Каждый раздел – это наименование слайда, представленного в презентации.

Содержание 3-го и последующих слайдов: раскрыть содержание темы, дать основные определения.

На слайдах можно использовать макет слайда «Заголовок, текст и рисунок». Так же можно размещать рисунки, схемы или фотографии. Так же можно включить в презентацию видеофайл (это может быть видеоролик, представляющий последние достижения, методики, технологии в спортивной подготовке).

Заключительный слайд: «Список использованных источников» необходимо разместить перечень источников, материалы которых использовались в презентации. Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке с соблюдением требований ГОСТа.

### **Требования к оформлению презентации:**

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».
7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

### **Требования к представлению презентации:**

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.
2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

### **Темы презентаций:**

1. Средства и методы развития/совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах многолетней подготовки
2. Средства и методы обучения/совершенствования техники двигательных действий на тренировочных этапах многолетней подготовки
3. Средства и методы обучения/совершенствования тактическим двигательным действиям на тренировочных этапах многолетней подготовки

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к контрольной работе**

**Форма отчетности:** контрольная работа, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать актуальный педагогический инструментарий, направленный на формирование и совершенствование техники двигательных действий, развитие и совершенствование физических кондиций.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите специальную литературу, лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление контрольной работы должно соответствовать представленному шаблону. Возможно включение графиков, диаграмм, таблиц.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**При оформлении контрольной работы** необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.
- Отобранный материал должен соответствовать теме.

**Требования к оформлению контрольной работы:**

1. Общий объем контрольной работы не должен превышать 20 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 3-5 страницы).
2. Контрольная работа выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная. Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.
3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.
4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.
5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедры, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.
6. На второй странице располагается «Содержание» работы, включающий такие разделы работы как: «Введение», «Основная часть», «Заключение», «Литература».
7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:
  - Нормативно-правовые акты:
    - а) законы;
    - б) указы Президента РФ;

- в) законодательные акты Федерального собрания РФ;
- г) постановления Правительства РФ;
- д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;
- Книги (монографии, сборники);
- Периодические издания;
- Статистические сборники и справочники;
- Печатные материалы на иностранных языках;
- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

9. Количество цитат в тексте должно быть ограничено необходимостью подтверждения того или иного положения автора, но не носить характер сплошного текста. Ссылками на источник должны быть оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: чье-то мнение, высказывание, приведенные факты, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть оформлены единообразно, корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [4] непосредственно в тексте означает ссылку на источник, позиционированный в списке литературы под номером

#### **Темы контрольных работ:**

1. Этапы спортивного отбора.
2. Задачи и методы этапов спортивного отбора.
3. Система отбора в спортивную школу.
4. Этапы отбора в спортивную школу.
5. Контрольные упражнения и нормативы для отбора в секцию легкой атлетики.
6. Понятие макроцикла и основные задачи.
7. Понятие микроцикла и основные задачи.
8. Особенности составления плана учебно-тренировочных занятий.
9. Годичный цикл тренировки.
10. Тренировочная нагрузка и ее регулирование.
11. Сенситивность развития функциональных качеств и дозирование нагрузок, восстановление на этапах многолетней подготовки.
12. Восстановление работоспособности после физических, психологических нагрузок.
13. Средства и методы развития и совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах многолетней подготовки
14. Средства и методы обучения и совершенствования техники двигательных действий на тренировочных этапах многолетней подготовки
15. Средства и методы обучения и совершенствования тактическим двигательным действиям на тренировочных этапах многолетней подготовки
16. Тренировочная нагрузка
17. Критерии оценки тренировочной нагрузки
18. Планирование нагрузки
19. Величина тренировочной нагрузки
20. Медико-биологическое обследование.
21. Педагогический контроль.
22. Исследование сердечно-сосудистой системы и оценка физической работоспособности.
23. Оценка физической работоспособности.

**Форма отчетности:** положение и сценарий физкультурно-спортивного мероприятия

Разработка положения и сценария физкультурно-спортивного мероприятия нацелена на приобретение студентами знаний, умений изучать методическую документацию, Федеральные стандарты по видам спорта

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите специальную литературу, лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление положения должно включать все пункты официального Положения по видам спорта. Сценарий физкультурно-спортивного праздника должен включать организацию и содержание мероприятия «от торжественного открытия до торжественного закрытия мероприятия»

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Положение о соревнованиях должно включать следующие пункты:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Время и место проведения соревнований.
3. Руководство проведением соревнований (кто организует и проводит соревнования).
4. Участники соревнований (какие команды и спортсмены допускаются к соревнованиям, разрядные, возрастные и др. требования к участникам).
5. Условия проведения соревнований (система проведения соревнований, определение личного и командного первенства и т.д.).
6. Порядок награждения команд и участников.
7. Сроки предоставления заявок.
8. Условия приема и обслуживания участников.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к зачету**

**Форма отчетности:** Контрольные тесты

Задание для зачета направлено на проверку сформированности компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины. Задание для зачета обучающихся – выполнить контрольные тесты по общей физической подготовке в избранном виде спорта, технике двигательных действий, технико-тактических двигательных действий. Разработать учебные карточки, направленные на развитие общих, специальных физических качеств, обучение технике двигательных действий в избранном виде спорта.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучение лекционного материала по теме. Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение техники выполнения приемов.

Разбор техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, продемонстрированных на практических занятиях.

**Критерии оценивания:**

Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

Для этого необходимо:

- успешно сдать контрольные нормативы (тесы) по общей, физической, технической и тактической подготовке
- выполнить контрольную работу, составить учебную карточку, направленную на развитие физических кондиций, обучение/совершенствование техники двигательных действий и технико-тактических двигательных действий;
- владеть основными терминами и понятиями в избранном виде спорта; показать умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.