Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.5 Профилированная теория и методика циклических видов спорта

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 - Спорт

Профиль/направленность/специализация: Спорт высших достижений

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 947).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры…… 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 16

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 18

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 18

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способность организовывать и проводить тренировочный и соревновательный процесс спортсменов различных возрастных групп в конкретных видах спортивной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
- Н Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованиях - Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	ПК-2 Способность организовывать и проводить тренировочный и соревновательный процесс спортсменов различных возрастных групп в конкретных видах спортивной деятельности	Планирует, организует и проводит учебно-тренировочный и соревновательный процессы по циклическим видам спорта в соответствии с требованиями действующих программ спортивной подготовки

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способность организовывать и проводить тренировочный и соревновательный процесс спортсменов различных возрастных групп в конкретных видах спортивной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)			
		1	2	3	1	2	3	4
1	Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов		+			+		

2	Основы детско-юношеского спорта		+			+		
3	Профилированная теория и методика игровых видов спорта	+			+			
4	Профилированная теория и методика сложно-координационных видов спорта		+			+		
5	Тренерская практика			+			+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Профилированная теория и методика циклических видов спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Профилированная теория и методика циклических видов спорта» изучается в 3 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 6 з.е.

Очная: 6 з.е.

Заочная: 6 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**216**	**216**
Контактная работа	72	24
Лекции (Лекции)	36	8
Практические (Практ. раб.)	36	16
Самостоятельная работа (СР)	108	156
Экзамен	36	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
3 семестр								
1	Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера	6	1	6	2	14	30	Опрос

2	Виды спорта циклического и ациклического характера. Специфика различных видов спорта.	6	1	6	4	12	30	Опрос
3	Классификации физических упражнений.	6	1	6	2	12	40	Опрос
4	Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.	6	1	6	2	30	30	Тестирование; Опрос
5	Физиологические особенности циклических видов спорта.	6	2	6	4	30	10	Опрос
6	Фазы Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа. Промежуточные виды деятельности	6	2	6	2	10	16	Тестирование; Опрос

Тема 1. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера (ПК-2)

Лекция.

Классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений по признаку исто¬рически сложившихся систем физического воспитания (гимнасти¬ка, игра, туризм, спорт). Классификация упражнений по преимущественной целевой направленно-сти их использования. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств. Классификация упражнений по преимущественному проявлению опреде¬ленных двигательных умений и навыков. Классификация упражнений по структуре движений. Мышечной деятельности. Классификация упражнений по интенсивности работы.

Практическое занятие.

Практическое занятие. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воз¬действию на развитие отдельных мышечных групп. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц. Классификация упражнений по различию участвующих в работе меха¬низмов энергообеспечения.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.

2 2. Классификация упражнений по структуре движений.

Углубленное изучение темы

Тема 2. Виды спорта циклического и ациклического характера. Специфика различных видов спорта.
(ПК-2)

Лекция.

Первая группа- атлетические виды спорта, связанные с предельно активной двигательной дея¬тельностью спортсмена (легкая и тяжелая атлетика, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, спортивная и художественная гимнастика, различ¬ные виды спортивных игр и единоборств и др.). Вторая группа - виды спорта, в которых дви-гательная деятельность спортсмена направлена на управление средствами передвижения (автомоби¬лем, самолетом, мотоциклом, яхтой и др.). Третья группа - виды спорта с использова¬нием специального спортивного оружия (винтов¬ки, лука и др.). Четвертая группа - виды спорта, основанные на сопоставлении результатов конструкторской дея-тельности (авиа- и судомоделирование и др.). Пятая группа - виды спорта- связанные с перед¬вижением по местности (туризм, альпинизм и др.).Шестая группа - виды спорта, где деятельность спортсмена носит характер абстрактно-композиционного мышления (шахматы, шашки и др.).

Практическое занятие.

Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр принято делить по иному принципу. Наиболее распространенная классификация, отражающая специфику движений, а также структуру соревновательной и тренировочной деятельности, характерную для различных видов спорта. Эта классификация включает следующие виды спорта:

• циклические — беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, велосипедный спорт, скоростной бег на коньках, шорт-трек, лыжные гонки;

• скоростно-силовые — тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания; прыжки на лыжах с трамплина;

• сложно-координационные — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки в воду, стрельба стендовая, стрельба пулевая, стрельба из лука, синхронное плавание, фигурное катание, парусный спорт, гребной слалом, конный спорт, фристайл;

• единоборства — бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, тхеквондо;

• спортивные игры — баскетбол, бадминтон, бейсбол, волейбол, гандбол, футбол, водное поло, хоккей с шайбой, хоккей на траве, настольный теннис, теннис, пляжный волейбол, керлинг;

• многоборья и комбинированные виды — современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье и семиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон.

Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.

Задания для самостоятельной работы.

1. 1. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
2. 2. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.
3. 3. Углубленное изучение темы.

Тема 3. Классификации физических упражнений.
(ПК-2)

Лекция.

Структурность движений. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные. Характеристика циклических упражнений (бег, ходьба, гребля, велоспорт, бег на коньках, плавание) которые отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующем и предыдущим. Общие признаками циклических упражнений: многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз; все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле;последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла.

Практическое занятие.

Практическое занятие. Характеристика ациклических упражнений, которые имеют выраженное начало и конец. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее. Ациклические движения не строятся на ритмическом двигательном рефлексе, хотя некоторые из них могут быть причислены к локомоциям (прыжки). Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связанны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. Деление ациклических движений на однократные двигательные акты и на их комбинации. Смешанные движения (прыжки, метания). Ситуационные упражнения (единоборства и спортивные игры).

Задания для самостоятельной работы.

Вопросы для опроса

1 1. Структурность движений.
2 2. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
3 3. Характеристика циклических упражнений.
4 4. Общие признаками циклических упражнений.
5 5. Характеристика ациклических упражнений.

Тема 4. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.
(ПК-2)

Лекция.

Формы и функции физической культуры и спорта в обществе. Специфические функции. Общекультурные функции. Определение понятий «спорт», «физическая культура». Массовый спорт. Цель занятий различными видами массового спорта. Распространение массового спорта в студенческих коллективах. Спорт высших достижений, или большой спорт. Организационные особенности студенческого спорта.

Практическое занятие.

Спорт высших достижений, или большой спорт. Организационные особенности студенческого спорта

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Массовый спорт. Цель занятий различными видами массового спорта.
2 2. Распространение массового спорта в студенческих коллективах.
3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 5. Физиологические особенности циклических видов спорта. (ПК-2)

Лекция.

Циклические виды спорта - виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и другие), отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующем и предыдущим. В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Цикличное повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве - суть циклических видов спорта. Общие признаками циклических упражнений являются: многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз; все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле; последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла;

Практическое занятие.

Виды спорта, связанные с проявлением двигательной активности, которые делятся на 5 главных групп: скоростно-силовые, циклические, со сложной координацией, спортивные игры и единоборства. Суть циклических видов спорта, которая заключается в цикличном повторении движений тела в пространстве.

Задания для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной подготовки

1 1. Зависимость результата в циклических видах спорта от многофункциональности возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стойкости организма к гипоксимическим сдвигам.

Углубленное изучение темы

Тема 6. Фазы
Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа. Промежуточные
виды деятельности
(ПК-2)

Лекция.

Лекция. Срочные биохимические и физиологические процессы в организме спортсмена. В результате проведения тренировочного процесса происходят долговременные адаптационные перестройки. Упражнения максимальной анаэробной мощности. Внутренняя сторона физического упражнения. Долговременные адаптационные перестройки. Упражнения околомаксимальной анаэробной мощности. Внешняя сторона физического упражнения

Практическое занятие.

Упражнения субмаксимальной анаэробной мощности (анаэробно - аэробной мощности). Упражнения максимальной аэробной мощности. Упражнения околомаксимальной аэробной мощности. Упражнения субмаксимальной аэробной мощности. Упражнения средней аэробной мощности. Упражнения малой аэробной мощности.

Задания для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной подготовки

1. Упражнения околомаксимальной анаэробной мощности.
2. Упражнения субмаксимальной анаэробной мощности (анаэробно - аэробной мощности).
3. Упражнения средней аэробной мощности.
4. Упражнения малой аэробной мощности.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
2.	Виды спорта циклического и ациклического характера. Специфика различных видов спорта.	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
3.	Классификаци и физических упражнений.	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
4.	Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 12 вопросов. 9-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-8 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 2-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
5.	Физиологическ ие особенности циклических видов спорта.	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
6.	Фазы Фазы движения одного цикла. Классификаци и мышечной деятельности. Аэробная работа.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 12 вопросов. 9-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-8 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 2-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

	Промежуточные виды деятельности	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
7.	Премиальные баллы		10	10 - 9 баллов - студент активно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 8-7 баллов - студент хорошо участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 6-5 баллов - студент удовлетворительно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 4-2 балла - студент не удовлетворительно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам)
8.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера

Вопросы для опроса

1 1. Определение классификации физических упражнений.
2 2. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
3 3. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств.
4 4. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.
5 5. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.
6 6. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения.

Тема 2. Виды спорта циклического и ациклического характера. Специфика различных видов спорта.

Вопросы для опроса

1 1. Деление видов спорта в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
2 2. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
3 3. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.
4 4. Деление на международные виды спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.), распространенные в подавляющем большинстве стран, региональные (например, бейсбол, тхеквондо, хоккей на траве), культивирующиеся лишь в некоторых странах; народно-национальные - развитые среди отдельных наций и народов.

Тема 3. Классификации физических упражнений.

Вопросы для опроса

1 1. Структурность движений.
2 2. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
3 3. Характеристика циклических упражнений.
4 4. Общие признаками циклических упражнений.
5 5. Характеристика ациклических упражнений.

Тема 4. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.

Вопросы для опроса

1 1. Специфические функции.
2 2. Общекультурные функции.
3 3. Определение понятий «спорт», «физическая культура».
4 4. Массовый спорт. Цель занятий различными видами массового спорта.
5 5. Распространение массового спорта в студенческих коллективах.
6 6. Спорт высших достижений, или большой спорт.
7 7. Организационные особенности студенческого спорта.

Тема 5. Физиологические особенности циклических видов спорта.

Вопросы для опроса

1 1. Циклические виды спорта.
2 2. Основа циклических упражнений.
3 3. Общие признаками циклических упражнений.
4 4. Зависимость результата в циклических видах спорта от многофункциональности возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стойкости организма к гипоксимическим сдвигам.

Физиологические изменения в организме под влиянием циклических видов спорта.

Тема 6. Фазы

Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа.

Промежуточные
виды деятельности

1. Фазы движения одного цикла.
2. Классификации мышечной деятельности.
3. Срочные биохимические и физиологические процессы в организме спортсмена.
4. Упражнения максимальной анаэробной мощности.
5. Долговременные адаптационные перестройки.
6 Упражнения околомаксимальной анаэробной мощности.

7. Упражнения субмаксимальной анаэробной мощности (анаэробно - аэробной мощности).

Тестирование

Тема 4. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.

Контрольный срез 1

1. МАКСИМАЛЬНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1) скоростно-силовых
2) выносливости
3) ловкости
4) силовых
5) скоростных

2. УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ВОСПИТЫВАЮТ

1) скоростные качества
2) силовые
3) скоростно-силовые
4) выносливость

3. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ КАЧЕСТВА

1) скоростные
2) силовые
3) выносливость
4) ловкость

4. ПРИ БОЛЬШОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд
2) от 25 секунд до 3-5 минут
3) от 3-5 минут до 30 минут
4) свыше 30 минут

5. ПРИ УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд
2) от 25 секунд до 3-5 минут
3) от 3-5 до 30 минут
4) свыше 30 минут

Тема 6. Фазы

Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа. Промежуточные
виды деятельности

1. ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд
2) от 25 секунд до 3 - 5 минут
3) от 3 - 5 до 30 минут
4) свыше 30 минут

2. ПРИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИВ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд

2) от 25 секунд до 3-5 минут

3) от 3-5 до 30 минут

4) свыше 30 минут

3. ТЕСТЫ КУПЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

1) силу

2) выносливость

3) гибкость

4) ловкость

4. ПРИ УТОМЛЕНИИ НАБЛЮДАЕТСЯ

1) значительное покраснение лица

2) небольшое покраснение

3) очень сильное покраснение

4) никаких видимых изменений

5. БЕГ НА 2000 и 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

1) общую выносливость

2) силовую подготовленность

3) скоростно-силовую подготовленность

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ПК-2)

1. Определение классификации физических упражнений.
2. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
3. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств.
4. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.
5. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.
6. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения.
7. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.
8. Классификация упражнений по структуре движений.
9. Деление видов спорта в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
10. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
11. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.
12. Деление на международные виды спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.),
13. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

14 14. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.
15 15. Структурность движений. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
16 16. Характеристика циклических упражнений.
17 17. Общие признаками циклических упражнений.
18 18. Характеристика ациклических упражнений.
19 19. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
20 20. Смешанные движения (прыжки, метания).
21 21. Ситуационные упражнения (единоборства и спортивные игры).
22 22. Специфические функции.
23 23. Общекультурные функции.
24 24. Определение понятий «спорт», «физическая культура».
25 25. Массовый спорт. Цель занятий различными видами массового спорта.
26 26. Распространение массового спорта в студенческих коллективах.
27 27. Спорт высших достижений, или большой спорт.
28 28. Организационные особенности студенческого спорта.
29 29. Циклические виды спорта.
30 30. Основа циклических упражнений.
31 31. Общие признаками циклических упражнений.
32 32. Зависимость результата в циклических видах спорта от многофункциональности возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стойкости организма к гипоксимическим сдвигам.
33 33. Физиологические изменения в организме под влиянием циклических видов спорта.
34 34. Фазы движения одного цикла.
35 35. Классификации мышечной деятельности.
36 36. Срочные биохимические и физиологические процессы в организме спортсмена.
37 37. Упражнения максимальной анаэробной мощности.
38 38. Долговременные адаптационные перестройки.
39 39. Упражнения околомаксимальной анаэробной мощности.
40 40. Упражнения субмаксимальной анаэробной мощности (анаэробно - аэробной мощности).
41. Упражнения средней аэробной мощности.

42. Упражнения малой аэробной мощности.

Типовые задания для экзамена (ПК-2)

1. ТЕСТЫ КУПЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
1) силу
2) выносливость
3) гибкость
4) ловкость

2. ПРИ УТОМЛЕНИИ НАБЛЮДАЕТСЯ
1) значительное покраснение лица
2) небольшое покраснение
3) очень сильное покраснение
4) никаких видимых изменений

3. БЕГ НА 2000 и 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

1) общую выносливость

2) силовую подготовленность

3) скоростно-силовую подготовленность

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-2	ПК-2.3 на "отлично" планирует, организует и проводит тренировочный и соревновательный процесс по циклическим видам спорта в соответствии с содержанием действующих
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-2	ПК-2.3 На "хорошо" планирует, организует и проводит тренировочный и соревновательный процесс по циклическим видам спорта в соответствии с содержанием действующих
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-2	ПК-2.3 на "удовлетворительно" планирует, организует и проводит тренировочный и соревновательный процесс по циклическим видам спорта в соответствии с содержанием действующих
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-2	ПК-2.3 Не умеет и не знает как планировать, организовать и проводить тренировочный и соревновательный процесс по циклическим видам спорта в соответствии с содержанием действующих

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для вузов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html

6.2 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

2. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/

3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Microsoft Windows 10
SPSS Statistic
LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.