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.О.25 Основы спортивной тренировки

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

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 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

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 бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 19

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 36

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 37

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 38

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

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

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

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
	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Разрабатывает и реализует программы спортивной подготовки в избранном виде спорта, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающихся
	ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Применяет нормативные требования федеральных стандартов спортивной подготовки при планировании тренировочного процесса, соблюдает этические нормы во взаимодействии со спортсменами в ходе тренировок

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих	Форма обучения

	междисциплинарные связи	Очная (семестр)	
		4	5
1	Профессионально-ориентированная практика		+
2	Теория и методика детско-юношеского спорта		+
3	Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности	+	

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		6
1	Педагогическая практика	+
2	Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» изучается в 3, 4 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 8 з.е.

Очная: 8 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**288**
Контактная работа	136
Лекции (Лекции)	68
Практические (Практ. раб.)	68
Самостоятельная работа (СР)	80
Экзамен	72

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.	Формы текущего контроля

		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
3 семестр					
1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	1	2	2	Опрос; Реферат
2	Понятие «вид спорта». Группы видов спорта.	1	2	1	Опрос
3	Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.	1	2	1	Опрос
4	Социальные функции спорта, специфические и общие.	1	2	2	Опрос
5	Основные направления в развитии спортивного движения	2	1	2	Опрос
6	Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».	1	2	2	Опрос; Тестирование
7	Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата.	1	2	2	Опрос
8	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.	4	4	2	Опрос

9	Сущность системы спортивной тренировки, цели, задачи, принципы и характерные черты.	2	2	2	Опрос
10	Средства и методы спортивной тренировки.	4	4	2	Опрос
11	Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена	2	2	2	Опрос
12	Физическая подготовка спортсмена	2	1	2	Опрос
13	Техническая подготовка спортсмена.	2	1	2	Опрос
14	Тактическая подготовка спортсмена.	2	1	2	Опрос
15	Психическая подготовка спортсмена	2	1	2	Опрос
16	Теоретическая и интегральная подготовка спортсмена	2	1	2	Опрос
17	Нагрузка и ее регулирование	2	2	2	Опрос
18	Зоны интенсивности нагрузок но ЧСС.	2	2	2	Опрос
19	Тренировочные и соревновательные нагрузки	2	2	2	Опрос; Тестирование
4 семестр					
20	Методика построения тренировочного процесса	4	4	6	Опрос
21	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов.	4	4	6	Опрос

22	Структура многолетней подготовки спортсменов.	4	4	6	Опрос
23	Основы управления и контроля в спорте	4	4	6	Тестирование; Опрос
24	Общая схема управления в спортивной тренировке	4	4	6	Опрос
25	Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства	4	4	6	Опрос; Тестирование
26	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.	4	4	4	Опрос
27	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.	4	4	4	Опрос

Тема 1. Основные понятия, относящиеся к спорту. (ОПК-4)

Лекция.

Понятие спорт в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки спорта. Спортивный результат как атрибут спорта. Спортивно-достиженческие возможности человека. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».

Практическое занятие.

Спортивная классификация, тренированность спортсмена, подготовленность спортсмена и спортивная форма.

Задания для самостоятельной работы.

1. Этапы развития олимпийского движения.
2. Организация многолетней подготовки спортсменов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Понятие «вид спорта». Группы видов спорта. (ОПК-4)

Лекция.

Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность. Виды спорта, основу которых составляют действия спортсменов по управлению внешними «самодвижущими» средствами перемещения. Стрелковые виды спорта. Абстрактно-игровые виды спорта. Технико-конструкторские виды спорта. Многоборья, составленные из спортивных дисциплин.

Практическое занятие.

Классификация видов спорта: по предмету состязания, технике, тактике и правилам, по структуре двигательных действий; по качественным характеристикам.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить деление видов спорта на группы.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности. (ОПК-4)

Лекция.

Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности. Активизация факторов, побуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (система поощрений за спортивные достижения).

Практическое занятие.

Унификация состава действий, разрешаемых в состязании, условий их выполнения и способов оценки достижений (закрепляется официальными правилами). Регламентация поведения соревнующихся по принципу неантагонистической конкуренции (закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики.). Системное воспроизведение соревнований, направленных к реализации достижений в избранном виде деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

1. Мотивация в соревновательной деятельности.
2. Закономерности принятия решений в соревновательной деятельности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Социальные функции спорта, специфические и общие. (ОПК-4)

Лекция.

Соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая функции. Социально-общественные (общие) функции. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция. Эмоционально-зрелищная функция. Функция социальной интеграции и социализации личности. Коммуникативная функция. Экономическая функция.

Практическое занятие.

Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить функции спорта.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Основные направления в развитии спортивного движения (ОПК-12)

Лекция.

Общедоступный (массовый) спорт. Школьно-студенческий спорт. Профессионально-прикладной спорт. Физкультурно-кондиционный спорт. Оздоровительно-рекреативный спорт. Спорт высших достижений.

Практическое занятие.

Направления в спорте высших достижений. Три группы спортсменов-профессионалов, их характеристика.

Задания для самостоятельной работы.

1. Направления в спорте высших достижений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». (ОПК-4)

Лекция.

Определение спортивный результат. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений: а) природная одаренность спортсмена; б) степень подготовленности к спортивному достижению, целеустремленность; в) эффективность системы подготовки; г) размах спортивного движения, конкуренция; д) общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения.

Практическое занятие.

Определение и значимость спортивных результатов. Понятие спортивный результат, раскрыть его суть. В отличие от ряда иных результатов деятельности, спортивный результат не отделен от субъекта деятельности, а органически слит с его качественными и количественными характеристиками. Спортивный результат как показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям. Под спортивно-достиженческими возможностями надо подразумевать совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятие в избранном виде спорта соревновательных действий и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода соревнования.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

2 2. Определение и значимость спортивных результатов.

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата. (ОПК-4)

Лекция.

Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки. Критерии, по которым определяются спортивные результаты: 1. По способу измерения результатов (объективные, выраженные в физических единицах (преимущественно в системе СИ), субъективные, выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги), смешанные); 2. По способу сравнения результатов (популяционные, индивидуальные, должные); 3. По применению для оценки готовности к высокому достижению (представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов); 4. По стадии определения (промежуточные (процессуальные) и конечные); 5. По характеру достигнутого эффекта (внешние и внутренние); 6. По количеству характеризуемых параметров при оценке (единичные и комплексные).

Практическое занятие.

Определение спортивного результата. Многообразие особенностей фиксации спортивного результата.

Задания для самостоятельной работы.

1. Факторы роста результатов в современном спорте.

2. Влияние судейства на результат.

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. (ОПК-12)

Лекция.

Основные компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки: 1) система отбора и спортивной ориентации; 2) система соревнований; 3) система спортивной тренировки; 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.

Практическое занятие.

Виды подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Виды подготовки спортсмена.
2 2. Этапы подготовки спортсмена.
3 3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Сущность системы спортивной тренировки, цели, задачи, принципы и характерные черты. (ОПК-4)

Лекция.

Сущность системы спортивной тренировки, задачи, принципы и характерные черты ССТ. Цель, общие и основные задачи тренировки, конкретные задачи, Связанные с разделами подготовки спортсмена. Принципы и характерные черты ССТ.

Практическое занятие.

Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса. Виды подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Виды подготовки спортсмена.
2 2. Этапы подготовки спортсмена.
3 3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Средства и методы спортивной тренировки. (ОПК-4)

Лекция.

Определение средств и методов ССТ. Физические упражнения – основные группы ССТ: общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные, соревновательные. Общепедагогические средства: слово, рассказ, вспомогательные средства информации. Другие средства: идеомоторные, аутогенные, искусственной аэронизации, оксигенация. Оздоровительные силы природы: солнечная радиация, воздушные и водные ванны. Гигиенические факторы: режим, питание, массаж, гидропроцедуры, сауна. Технические средства комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена. Технические средства и методы совершенствования спортивного мастерства (тренажерные устройства). Спортивное оборудование мест тренировки и соревнований. Словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, анализ, обсуждение, задание, разбор, указания, команда, подсчет, оценка. Наглядные методы: непосредственной наглядности; опосредственной наглядности – кино-видеоматериалы, макеты, плакаты, таблицы, циклограммы, рисунки; методы ориентирования – простейшие, сложнейшие.

Практическое занятие.

Практические методы: направленные на освоение спортивной техники (в целом и по частям) и на развитие двигательных качеств – строго регламентированные и строго не регламентированные. Требования к подбору методов.

Задания для самостоятельной работы.

1. Написать практические методы, используемые в избранном виде спорта для спортсменов различной квалификации.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена (ОПК-4)

Лекция.

Принципы и характерные черты системы спортивной тренировки. Структура соревновательных стартов. Соревновательная подготовка и календарь соревнований. Состязания как в качестве средства и метода подготовки спортсмена.

Практическое занятие.

Характеристика уровней соревнований: Подготовительные или тренировочные, контрольные, отборочные, главные или основные соревнования. Содержание соревновательной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Требования к системе соревнований (календарю).
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Физическая подготовка спортсмена (ОПК-4)

Лекция.

Современная физическая подготовка как многоуровневая система. Построение занятий по физической подготовке на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной физической подготовки. Общая, вспомогательная и специальная физическая подготовленность.

Практическое занятие.

Факторы, детерминирующие физическую подготовленность в различных видах спорта. «Упрощенная» классификация соревновательных и тренировочных упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Проблема зависимости результата от соотношения физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов.
2. Физическая подготовка и физическая подготовленность в избранном виде спорта.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 13. Техническая подготовка спортсмена. (ОПК-4)

Лекция.

Понятие о технической подготовке. Факторы, определяющие уровень технической подготовленности: объем и разнообразие технического фонда, степень освоения и результативность техники. Формирование двигательных навыков в процессе многолетней подготовки.

Практическое занятие.

Факторы, определяющие уровень технической подготовленности: объем и разнообразие технического фонда, степень освоения и результативность техники. Формирование двигательных навыков в процессе многолетней подготовки. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Минимальная тактическая информативность техники в спортивных играх и единоборствах. Базовые и дополнительные движения и действия.

Задания для самостоятельной работы.

1. Минимальная тактическая информативность техники для соперника в спортивных играх и единоборствах.
2. Связь технической подготовленности с конечной целью.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 14. Тактическая подготовка спортсмена. (ОПК-4)

Лекция.

Изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемы судейства и положение о соревнованиях, тактический опыт сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнова¬ниях; моделирование необходимых условий в тренировке и конт¬рольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Связь тактической подготовленности с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей так¬тики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическое занятие.

Средства спортивной тактики (технические приемы и способы их выполнения), виды тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая. Формы тактики (индивидуальная, групповая, командная). Основные факторы влияния на уровни тактической подготовленности спортсменов. Дополнительные факторы влияния: соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности; соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и т. п.).

Задания для самостоятельной работы.

1. Единство техники и тактики.
2. Тактическая подготовка и тактическая подготовленность в избранном виде спорта.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 15. Психическая подготовка спортсмена (ОПК-4)

Лекция.

Общая и специальная психическая подготовка. Психическая подготовка спортсмена к соревнованию. Приемы и средства ауто- и гетеропсихорегуляции. Моделирование в тренировке вероятных условий соревновательной деятельности. Изучение субъекта деятельности (личности спортсмена).

Практическое занятие.

Компоненты психической регуляции. Управление психической регуляцией. Задачи психической подготовки

Задания для самостоятельной работы.

1. Требования к психическим и волевым качествам, особенностям их проявления в соревновательной деятельности в связи со спецификой видов спорта.
2. Структура специальной психической подготовленности спортсмена.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. Теоретическая и интегральная подготовка спортсмена (ОПК-4)

Лекция.

Содержание теоретической подготовки. Задачи теоретической подготовки. Формы теоретической подготовки. Значение, средства и методы интегральной подготовки спортсменов.

Практическое занятие.

Содержание учебных программ специализированных учебно-спортивных учреждений и основные темы теоретической подготовки спортсменов. Распределение и особенности теоретической подготовки спортсменов на разных этапах многолетнего тренировочного процесса.

Задания для самостоятельной работы.

1.Основные средства интегральной подготовки (специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным).
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 17. Нагрузка и ее регулирование (ОПК-4)

Лекция.

Определение «нагрузка». Показатели нагрузки. Регулирование физической нагрузки следующими способами: изменением количества повторений одного и того же упражнения; изменением суммарного количества физических упражнений; изменением скорости выполнения одного и того же упражнения; увеличением или уменьшением амплитуды движении; варьированием величин внешних отягощений (вес собственного тела, штанга и т. п.); выполнение упражнений в усложненных или облегчённых условиях (бег в горку и бег под горку, бег по ветру и бег против ветра и т.д.); изменением исходных положений (выпрыгивания в верх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.); изменением длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах; проведением занятием на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке; увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между выполнением упражнений.

Практическое занятие.

Зоны интенсивности нагрузок но ЧСС. По характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные; по величине - умеренные, средние, высокие или предельные; по направленности - способствующие совершенствованию отдельных физических качеств (скоростных, силовых, координационных и др.).

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

2 2. Умеренные, средние, высокие или предельные нагрузки.

Тема 18. Зоны интенсивности нагрузок но ЧСС. (ОПК-4)

Лекция.

Нагрузка, ее характеристика Соревновательная нагрузка. Тренировочная нагрузка. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют 5 зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая -на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощности работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют свои характеристики. 1-я зона - аэробная восстановительная 2-я зона - аэробная развивающая. 3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная. 4-я зона - анаэробно-гликолитическая. 5-я зона - анаэробно-алактатная.

Практическое занятие.

Тренировка для зон интенсивности работы.

Физиологические характеристики тренировки энергетических систем и пяти зон интенсивности.

Примеры.

Задания для самостоятельной работы.

1. Краткосрочная лактатная мощность.
2. Долгосрочная лактатная мощность.
3. Лактатная емкость.
4. Углубленное изучение темы.

Тема 19. Тренировочные и соревновательные нагрузки (ОПК-4)

Лекция.

Тренировочная нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто макси-мальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Тренировочная нагрузка как функция мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. Деление нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена: развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

Практическое занятие.

Характеристика нагрузки(воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем).

Характеристика соревновательной нагрузки (интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности).

Деление нагрузки по своему характеру, на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Задания для самостоятельной работы.

1. Характеристика тренировочной нагрузки.
2. Характеристики соревновательной нагрузки.
3. Специфические и неспецифические нагрузки;
4. Малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные) нагрузки.
5. Углубленное изучение темы.

Тема 20. Методика построения тренировочного процесса (ОПК-4)

Лекция.

Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность, структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Практическое занятие.

Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий: занятия избирательной направленности; занятия комплексной направленности; сочетание занятий различной направленности в тренировочном процессе. Нагрузка в занятии. Характеристика видов нагрузки. Типы и организация занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная, круговая. Методика построения занятий.

Задания для самостоятельной работы.

1. Типы и организация занятий.
2. Формы организации занятий.
3. Методика построения занятий.

Тема 21. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов. (ОПК-4)

Лекция.

Проблема периодизации спортивной тренировки. Современный взгляд на периодизацию. Дискуссионные моменты современного состояния проблемы. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта). Закономерности развития спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Варианты построения тренировочного процесса в течение годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» циклы. Определяющие черты подготовленного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; задачи, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характеры для этого периода. Система мезоциклов, типичная для подготовленного периода. Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде: по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы, как необходимый компонент его структуры. Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; Структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона. Варианты ЭНПП. Последние дни перед стартом, в день соревнований, в день главного старта, подготовка на месте состязания в день старта

Практическое занятие.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Задания для самостоятельной работы.

1. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде.
2. Закономерности развития спортивной формы.
3. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Тема 22. Структура многолетней подготовки спортсменов. (ОПК-4)

Лекция.

Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовки. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Особенности предварительной спортивной подготовки. Цель, задачи стадии базовой подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки и этап начальной специализации. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки. Преимущественная направленность этапа. Задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки этапа начальной спортивной специализации, преимущественная направленность тренировки. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Задачи, соотношение средств подготовки, преимущественная направленность тренировки. Этап спортивного совершенствования. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Этап высших достижений. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта. Характеристика стадии спортивного долголетия. Этап сохранения достижений. Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений. Дополнительные факторы, стимулирующие рост спортивных результатов. Этап поддержания общей тренированности. Содержание тренировки, задачи, средства, методы поддержания тренированности

Практическое занятие.

Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий.

Задания для самостоятельной работы.

1. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.
2. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий.

Тема 23. Основы управления и контроля в спорте (ОПК-4)

Лекция.

Роль управления в современном спорте. Информационное обеспечение управления. Тренировочный процесс как объект управления. Стадии, цель, виды управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства. Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

Практическое занятие.

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.п).

Задания для самостоятельной работы.

1. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки.
2. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.

3. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.

Тема 24. Общая схема управления в спортивной тренировке (ОПК-4)

Лекция.

Тренировочный процесс как объект управления. Стадии, цель, виды управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Задания для самостоятельной работы.

1.Этапное управление.

2.Текущее управление.

3.Оперативное управление.

Тема 25. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства (ОПК-12)

Лекция.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. Содержание Программы (конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся). Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по виду спорта, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок.

Практическое занятие.

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок.

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание программы спортивной подготовки по виду спорта.
2. Углубленное изучение темы- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок.

Тема 26. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов. (ОПК-4)

Лекция.

Понятие микроцикла, его продолжительность. Основы построения микроциклов. Основные факторы, влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Практическое занятие.

Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Примерные схемы тренировочных микроциклов.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основные факторы, влияющие на структуру микроциклов.
2. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
3. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Тема 27. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов. (ОПК-4)

Лекция.

Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов. Мезоцикл, как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Практическое занятие.

Сочетание микроциклов в мезоцикле. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
2. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа.
3. Оптимальное построение тренировки в рамках мезоциклов

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.

		Реферат	10	10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы. 9-5 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы. 3 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 1-2 балла представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.
2.	Понятие «вид спорта». Группы видов спорта.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.	Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.	Социальные функции спорта, специфические и общие.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.	Основные направления в развитии спортивного движения	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.	Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
		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
7.	Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
8.	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
9.	Сущность системы спортивной тренировки, цели, задачи, принципы и характерные черты.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
10.	Средства и методы спортивной тренировки.	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.

11.	Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
12.	Физическая подготовка спортсмена	Опрос	4	4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
13.	Техническая подготовка спортсмена.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
14.	Тактическая подготовка спортсмена.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
15.	Психическая подготовка спортсмена	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
16.	Теоретическая и интегральная подготовка спортсмена	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
17.	Нагрузка и ее регулирование	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.

18.	Зоны интенсивности нагрузок но ЧСС.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
19.	Тренировочные и соревновательные нагрузки	Опрос	3	3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1 балл – 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.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 30 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
20.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 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.	Методика построения тренировочного процесса	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.	Структура многолетней подготовки спортсменов.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.	Основы управления и контроля в спорте	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 12 вопросов. 9-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-8 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 2-4 балл – 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. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.	Общая схема управления в спортивной тренировке	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.	Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 30 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
7.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.

8.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 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.
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 5 баллов; - участие с докладом в конференции по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов.
11.	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».
12.	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. Основные понятия, относящиеся к спорту.

1 1. Возникновение и состояние современного спорта.
2 2. Основные понятия, относящиеся к спорту.
3 3. Дать определение понятия спорт в «узком» смысле.
4 4. Дать определение понятия спорт в «широком» смысле.
5. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».

Тема 2. Понятие «вид спорта». Группы видов спорта.

1 1. Дать определение понятия «вид спорта». Классификация видов спорта.
2 2. Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность.
3 3. Виды спорта, основу которых составляют действия спортсменов по управлению внешними «самодвижущими» средствами перемещения.
4 4. Стрелковые виды спорта. Абстрактно-игровые виды спорта.

5 5. Технико-конструкторские виды спорта. Многоборья, составленные из спортивных дисциплин.

Тема 3. Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.

1 1. Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле.
2 2. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.
3 3. Система поощрений за спортивные достижения.
4 4. Системное воспроизведение соревнований.

Тема 4. Социальные функции спорта, специфические и общие.

1 1. Соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая функции.
2 2. Социально-общественные (общие) функции.
3 3. Социально-общественные (общие) функции.
4 4. Оздоровительно-рекреативная функция.
5 5. Эмоционально-зрелищная функция.
6 6. Функция социальной интеграции и социализации личности.
7 7. Коммуникативная функция.
8 8. Экономическая функция.

Тема 5. Основные направления в развитии спортивного движения

1 1. Общедоступный (массовый) спорт.
2 2. Школьно-студенческий спорт.
3 3. Профессионально-прикладной спорт.
4 4. Физкультурно-кондиционный спорт.
5 5. Оздоровительно-рекреативный спорт.
6 6. Спорт высших достижений.

Тема 6. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».

1 1. Понятие спортивный результат, раскрыть его суть.
2 2. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».
3 3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
4 4. Определение и значимость спортивных результатов.
5 5. Определение и значимость спортивных результатов.

Тема 7. Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата.

1 1. Определение спортивного результата.
2 2. Многообразие особенностей фиксации спортивного результата.
3 3. Факторы роста результатов в современном спорте.
4 4. Критерии, по которым определяются спортивные результаты.

Тема 8. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.

1 1. Основные компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки.
2 2. Система отбора и спортивной ориентации.
3 3. Система соревнований.
4 4. Система спортивной тренировки.
5 5. Виды (стороны) подготовки спортсмена.

6 6. Этапы спортивной подготовки.
7 7. Факторы и условия построения спортивной тренировки, которые обуславливают её мезоструктуру
8 8. Типы мезоциклов (средних циклов) которые различают в спортивно-тренировочном процессе, их особенности и общие черты
9 9. Построение макроциклов.

Тема 9. Сущность системы спортивной тренировки, цели, задачи, принципы и характерные черты.

1 1. Сущность системы спортивной тренировки.
2 2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3 3. Принципы и характерные черты системы спортивной тренировки.
4 4. Внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.
5 5. Этапы подготовки спортсмена.

Тема 10. Средства и методы спортивной тренировки.

1 1. Средства спортивной тренировки.
2 2. Методы спортивной тренировки.
3 3. Гигиенические факторы: режим, питание, массаж, гидропроцедуры, сауна.
4 4. Технические средства комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена.

Тема 11. Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена

1 1. Принципы и характерные черты системы спортивной тренировки.
2 2. Структура соревновательных стартов.
3 3. Структура соревновательных стартов.
4 4. Состязания как в качестве средства и метода подготовки спортсмена.
5 5. Содержание соревновательной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Тема 12. Физическая подготовка спортсмена

1 1. Общая физическая подготовка.
2 2. Специальная физическая подготовка.
3 3. Отличие понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4 4. Тесты на определение физической подготовленности.

Тема 13. Техническая подготовка спортсмена.

1 1. Понятие о технической подготовке.
2 2. Результативность техники.
3 3. Эффективность техники.
4 4. Вариативность техники.
5. Стабильность техники.

Тема 14. Тактическая подготовка спортсмена.

1 1. Средства спортивной тактики.
2 2. Формы тактики.
3 3. Основные факторы влияния на уровни тактической подготовленности спортсменов.
4 4. Дополнительные факторы влияния на уровни тактической подготовленности спортсменов.
5 5. Связь тактической подготовленности с использованием разнообразных технических приемов со способами их выполнения.

Тема 15. Психическая подготовка спортсмена

1 1. Психическая подготовка спортсмена к соревнованию.
2 2. Моделирование в тренировке вероятных условий соревновательной деятельности.
3 3. Компоненты психической регуляции.
4 4. Управление психической регуляцией.

Тема 16. Теоретическая и интегральная подготовка спортсмена

1 1. Содержание теоретической подготовки.
2 2. Содержание теоретической подготовки.
3 3. Формы теоретической подготовки.
4 4. Распределение и особенности теоретической подготовки спортсменов на разных этапах многолетнего тренировочного процесса.
5 5. Средства и методы интегральной подготовки спортсменов

Тема 17. Нагрузка и ее регулирование

1 1. Показатели нагрузки.
2 2. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Тема 18. Зоны интенсивности нагрузок но ЧСС.

1. Учет и контроль в процессе спортивной подготовки.
2. Учет и контроль в процессе спортивной тренировки. Сравнительный анализ учебно-тренировочных занятий.
3. Факторы и тенденции развития спортивных достижений.

Тема 19. Тренировочные и соревновательные нагрузки

1. Связь спортивной тренировки с соревновательной деятельностью.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта, Классификация соревнований
3. Спортивная тренировка как основная форма спортивной подготовки. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
4. Спортивные соревнования. Классификация спортивных соревнований.

Тема 20. Методика построения тренировочного процесса

1 1. Структура тренировочного процесса.
2 2. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на структуру тренировочного процесса.
3 3. Общая структура занятий
4 4. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов.
5 5. Нагрузка в занятии.

Тема 21. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов.

1 Проблема периодизации спортивной тренировки.
2 Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта).
3 Закономерности развития спортивной формы.
4 Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.
5 Внешние условия периодизации спортивной тренировки.
6 Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.

7 Варианты построения тренировочного процесса в течение годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» циклы.

Тема 22. Структура многолетней подготовки спортсменов.

1 1. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовки.
2 2. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки.
3 3. Особенности предварительной спортивной подготовки.
4 4. Цель, задачи стадии базовой подготовки.
5 5. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.

Тема 23. Основы управления и контроля в спорте

1 1. Тренировочный процесс как объект управления.
2 2. Стадии, цель, виды управления.
3 3. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное.

Тема 24. Общая схема управления в спортивной тренировке

1 1. Общая схема управления в спортивной тренировке.
2 2. Этапное управление.
3 3. Текущее управление.
4. Оперативное управление

Тема 25. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства

1 1. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.
2 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки в избранном виде спорта.
3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап в избранном виде спорта.
4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.
5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Тема 26. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.

1 1. Понятие микроцикла, его продолжительность.
2 2. Основы построения микроциклов.
3 3. Типы микроциклов.

Тема 27. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.

1 1. Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности.
2 2. Основы структуры мезоциклов.
3 3. Мезоцикл, как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса.
4 4. Типы мезоциклов.
5 5. Основные факторы, обуславливающие вариативность структуры мезоциклов.

Реферат

Тема 1. Основные понятия, относящиеся к спорту.

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Методы спортивной тренировки.
3. Циклы спортивной тренировки.

Тестирование

Тема 6. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».

1.Что такое Спорт?

а - Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни

б- Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения

в- Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений.

2.В чём различие между спортом и физической культурой?

а- Спорт является частью физической культуры

б- Физическая культура является частью спорта

в- Различий нет

3. Что такое Физическое воспитание?

- Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья

- Двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

- Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений.

4. Какова трактовка понятия «спорт» в широком смысле?

а – культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности в качестве оптимизации физического совершенствования;

б – собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в – органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Тема 19. Тренировочные и соревновательные нагрузки

1. Какие упражнения являются средствами специальной подготовки спортсменов?

а – целостные действия – либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований;

б – упражнения которые не относятся к спортивной специализации и, тем не менее, создают предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта;

в – само соревновательное упражнение, его отдельные элементы или упражнения структурно тождественные соревновательному упражнению;

г – упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена;

2. Какие упражнения являются средствами общей подготовки спортсменов?

а – целостные действия – либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований;

б – упражнения которые не относятся к спортивной специализации и, тем не менее, создают предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта;

в – само соревновательное упражнение, его отдельные элементы или упражнения структурно тождественные соревновательному упражнению;

г – физические, технические, идеомоторные, тактические.

3. Какие внетренировочные факторы повышают эффективность тренировочной и соревновательной деятельности?

а – упражнения которые не относятся к спортивной специализации и, тем не менее, создают предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта;

б – физкультурно-спортивная ориентация и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое, и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально- экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры;

в – материальное стимулирование, допинговые средства, гипноз и идеомоторное воздействие;

г – само соревновательное упражнение, его отдельные элементы или упражнения структурно тождественные соревновательному упражнению.

Тема 23. Основы управления и контроля в спорте

1. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом;

б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;

в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;

г) все перечисленное выше верно.

2. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки;

б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;

в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;

г) все перечисленное выше верно

3. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются …

а) в 6-7 лет; б) с 9 до 12 лет;

в) в период полового созревания;

г) в возрасте от 16 до 18 лет.

4. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

а) временем удержания позы ("шпагата");

б) в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов;

в) скоростью выполнения упражнений;

г) эффектом проявления абсолютной силы.

5. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:

а) так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;

б) это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью;

в) выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления;

г) так принято.

6. Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

а) выносливости;

б) силы;

в) быстроты;

г) координационных способностей

7.Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:

а) интенсивность (скорость) передвижения;

б) продолжительность упражнения;

в) число повторений упражнения и интервалы отдыха;

г) всем вышеперечисленным

8. Спортивная тренировка – это…

а) повторное выполнение спортивного упражнения для достижения высокого результата;

б) педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей;

в) собственно соревновательная деятельность;

г) организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта.

9.Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

а) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры);

б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

г) физические упражнения;

д) мобилизующие, корригирующие средства.

10. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а) регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса;

б) способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена;

в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена;

г) все выше указанные

Тема 25. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства

1. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

а) общеподготовительные упражнения; б) специально-подготовительные упражнения;

в) соревновательные упражнения; г) все вышеперечисленные

2. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения, так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

а) возраст занимающегося;

б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;

в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;

г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

3.Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

а) собственно-подготовительные; б) подводящие и развивающие

в) соревновательные; г) игровые.

4. Процесс развития спортивной формы характеризуется … фазами

а) двумя; б) тремя; в) четырьмя; г) пятью.

5.Соревновательные упражнения – это…

а) упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними;

б) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации;

в)целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации;

г) упражнения специальной физической подготовки

6. Специально-подготовительные упражнения – это…

а) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки;

б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;

в)упражнения, обеспечивающие формирование важных морально-волевых качеств;

г) упражнения, служащие преимущественно средствами силовой подготовки.

7. Общеподготовительные упражнения – это упражнения, которые …

а) содержат элементы соревновательного действия и их вариантов, а также движения сходные с ними;

б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;

в) служащие средствами специальной физической подготовки;

г) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки и всесторонней физической подготовки

8. К основным специфическим методам спортивной тренировки относится:

а) наглядный метод; б) словесный метод; в) метод строго регламентированного упражнения; г) все вышеперечисленные

9. Объем нагрузки – это…

а) суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве тренировочных занятий, количестве повторений упражнений;

б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;

в) время отдыха между тренировочными занятиями;

г) выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени.

10.Интенсивность нагрузки – это…

а) время выполнения упражнений;

б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;

в) количество выполненных в тренировочном занятии упражнений;

г) количественная и качественная стороны нагрузки.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-4, ОПК-12)

1 1. Возникновение и состояние современного спорта.
2 2. Основные понятия, относящиеся к спорту.
3 3. Дать определение понятия спорт в «узком» смысле.
4 4. Дать определение понятия спорт в «широком» смысле.
5 5. Спортивное движение. Его характеристика.
6 6. Спортивный результат. Типы критериев спортивных результатов.
7 7. Спортивное достижение. Его характеристика.
8 8. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
9 9. Тенденции развития спортивных достижений.
10 10. Соревновательная деятельность спортсмена. Ее характеристика.

11 11. Спортивное движение. Его характеристика.
12 12. Дать определение понятия «функции спорта». Группы функций спорта.
13 13. Социально-общественные (общие) функции спорта.
14 14. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития в спорте.
15 15. Оздоровительно-рекреативная функция спорта.
16 16. Эмоционально-зрелищная функция спорта.
17 17. Специфические признаки, характеризующие соревновательную деятельность.
18 18. Спортивное движение. Его характеристика.
19 19. Дать определение понятия «вид спорта». Классификация видов спорта.
20 20. Спортивный результат. Типы критериев спортивных результатов.
21 21. Спортивное достижение. Его характеристика.
22 22. Специфические признаки, характеризующие соревновательную деятельность.
23 23. Основные направления в развитии спортивного движения.
24 24. Общедоступный (массовый) спорт.
25 25. Школьно-студенческий спорт. Его характеристика.
26 26. Профессионально-прикладной спорт. Его характеристика.
27 27. Физкультурно-кондиционный спорт. Его характеристика.
28 28. Оздоровительно-рекреативный спорт. Его характеристика.
29 29. Школьно-студенческий спорт. Его характеристика.
30 30. Профессионально-прикладной спорт. Его характеристика.
31 31. Физкультурно-кондиционный спорт. Его характеристика.
32 32. Оздоровительно-рекреативный спорт. Его характеристика.
33 33. Спорт высших достижений и его направления.
34 34. Супердостиженческий (любительский) спорт. Его характеристика.
35 35. Профессиональный спорт. Его характеристика.
36 36. Профессионально-коммерческий спорт. Основные группы спортсменов-профессионалов.
37 37. Система подготовки спортсмена. Ее характеристика и составные части.
38 38. Система отбора и спортивной ориентации.
39 39. Система соревнований. Дать определение понятия «соревнования» в спорте.
40 40. Функции системы спортивных соревнований.
41 41. Система спортивной тренировки. Дать определение «спортивная тренировка».
42 42. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.
43 43. Физическая подготовка и физическая подготовленность в избранном виде спорта.
44 44. Психическая подготовка спортсмена.
45 45. Психическая подготовленность спортсмена.
46 46. Интегральная подготовленность спортсмена.
47 47. Основные методики технической подготовки в избранном виде спорта.
48 48. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
49 49. Факторы, влияющие на выбор тактики и тактическую подготовку.
50 50. Компоненты тренировочной нагрузки в избранном виде спорта.
51 51. Основы управления в спортивной тренировке.
52 52. Управление системой соревнований и соревновательной деятельностью.

Типовые задания для экзамена (ОПК-4, ОПК-12)

Тематика презентаций

1 1. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
2 2. Средства и методы спортивной тренировки.

3 3. Методика воспитания физических качеств спортсменов.
4 4. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке.
5 5. Особенности средств подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена.
6 6. Задачи и содержание специальной технико-тактической подготовки спортсмена.
7 7. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена.
8 8. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки.
9 9. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке.
10 10. Методика построения отдельного тренировочного занятия.
11 11. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки.
12 12. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке.
13 13. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта.
14 14. Контроль физических качеств спортсмена.
15 15. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
16 16. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
17 17. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена.

Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-4	Разрабатывает и реализует на «отлично» тренировочные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся
	ОПК-12	студент демонстрирует высокую степень готовности по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-4	Разрабатывает и реализует на «хорошо» тренировочные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся
	ОПК-12	студент в целом владеет основными нормами законодательства и профессиональной. Способен принимать обоснованные решения, однако в некоторых случаях может упускать важные детали или недостаточно глубоко анализировать ситуацию
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-4	Удовлетворительно разрабатывает и реализует тренировочные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся
	ОПК-12	студент владеет базовыми знаниями норм законодательства и профессиональной этики, однако испытывает трудности в применении этих норм на практике. Требуются дополнительные указания преподавателя
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-4	Не умеет разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся
	ОПК-12	студент не способен принимать решения по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики

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. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., Железняк Ю.Д. Теория и методики физического воспитания : учебник. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.
2. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] : учебник. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1976

6.3 Иные источники:

1. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru
5. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - www.monographies.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

LibreOffice

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru
4. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
6. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
7. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.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.