

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра игровых и циклических видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.18 Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Рязанов Антон Александрович

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 игровых и циклических видов спорта «18» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	24
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	40
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	42
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	42

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

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

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

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

- организационно-управленческий
- педагогический

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), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта, 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-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Участвует в командной работе по выполнению поручений в области физической культуры и спорта
	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Использует средства, методы, приемы проведения учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий

	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Проводит тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта
	ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Осуществляет выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения											
		Очная (семестр)						Заочная (семестр)					
		2	3	4	6	7	8	2	3	4	6	7	8
1	Менеджмент физической культуры и спорта						+						+
2	Ознакомительная практика	+						+					
3	Организационная практика		+	+					+	+			
4	Основы менеджмента				+	+					+	+	

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения											
		Очная (семестр)						Заочная (семестр)					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Организационная практика			+	+					+	+		
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
3	Теория и методика физической культуры					+	+					+	+

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основы спортивной тренировки, научно-методическая деятельность в физическом воспитании							+	+							+	+
2	Профессионально-ориентированная практика					+	+							+	+		
3	Теория и методика избранного вида спорта	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)
		8	9
1	Преддипломная практика	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 5, 6, 7, 8 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 13 з.е.

Очная: 13 з.е.

Заочная: 13 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>468</b>	<b>468</b>
Контактная работа	220	52
Лекции (Лекции)	66	20
Лабораторные (Лаб. раб.)	74	16
Практические (Практ. раб.)	80	16
Самостоятельная работа (СР)	212	399

Экзамен	36	9
Зачет	-	8

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.								Формы текущего контроля
		Лекции		Лаб. раб.		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	О	З	
5 семестр										
1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	4	1	-	-	-	-	4	10	Собеседование, опрос
2	Классификация видов спорта.	4	1	-	-	-	-	4	10	Опрос, контрольная работа
3	Социальные функции спорта.	4	1	-	-	-	-	4	10	Опрос, контрольная работа
4	Основные направления в развитии спортивного движения	2	1	-	-	-	-	4	10	собеседование, опрос
5	Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.	-	-	-	-	6	1	4	8	собеседование, опрос
6	Характеристика видов спорта. Типологические группы видов спорта.	-	-	-	-	6	1	6	8	Опрос, контрольная работа
7	Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».	-	-	-	-	8	1	6	8	собеседование, опрос





19	Средства и методы спортивной тренировки.	2	1	-	-	-	-	4	8	Опрос, контрольная работа
20	Характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочной нагрузки.	4	1	-	-	-	-	5	8	собеседование, опрос
21	Основы управления в спортивной тренировке. Управление системой соревнований и соревновательной деятельностью (СД).	4	2	-	-	-	-	5	6	Собеседование, опрос
22	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	4	1	-	-	-	-	4	6	Собеседование, опрос
23	Система восстановления и повышения работоспособности .	4	1	-	-	-	-	4	4	Собеседование, опрос
24	Управление тренировочной деятельностью.	-	-	4	1	-	-	4	4	Собеседование, опрос
25	Достоверность результатов комплексного контроля.	-	-	2	1	-	-	2	4	Собеседование, опрос
26	Контроль за соревновательной деятельностью.	-	-	2	1	-	-	2	4	Опрос, реферат
27	Контроль за тренировочной деятельностью.	-	-	2	1	-	-	2	4	Опрос, реферат
28	Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки.	-	-	2	1	-	-	2	4	Опрос
29	Организационная структура.	-	-	2	-	-	-	2	8	Опрос

30	Педагогические (методические) средства восстановления.	-	-	4	1	-	-	2	8	Опрос, реферат
31	Психологические средства восстановления.	-	-	2	-	-	-	2	4	Собеседование, опрос
32	Медико-биологические средства восстановления.	-	-	2	-	-	-	2	2	Опрос, реферат
33	Оценка эффективности восстановительных мероприятий.	-	-	2	-	-	-	2	2	Собеседование, опрос
34	Организация восстановительных мероприятий.	-	-	2	1	-	-	2	4	Опрос, реферат
35	Экологические условия и система спортивной подготовки.	-	-	2	1	-	-	2	2	Собеседование, опрос
36	Спортивная тренировка в горных условиях.	-	-	2	-	-	-	2	2	Собеседование, опрос
37	Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.	-	-	2	-	-	-	2	2	Собеседование, опрос
38	Тренировка в условиях жаркого климата.	-	-	2	-	-	-	2	2	Собеседование, опрос
39	Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования.	-	-	-	-	-	-	2	2	Собеседование, опрос
8 семестр										
40	. Спортивная подготовка как многолетний процесс.	5	2	-	-	-	-	6	10	Собеседование, опрос
41	Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов.	5	2	-	-	-	-	6	10	Собеседование, опрос
42	Планирование спортивной подготовки.	5	2	-	-	-	-	4	10	собеседование, опрос, реферат

43	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	5	-	-	-	-	-	4	10	Собеседование, опрос
44	Построение тренировочного процесса в годичном цикле.	-	-	6	2	-	-	4	12	собеседование, опрос, реферат
45	Построение тренировки в мезоциклах.	-	-	6	2	-	-	4	12	собеседование, опрос, реферат
46	Построение тренировки в микроциклах.	-	-	6	2	-	-	4	13	собеседование, опрос, реферат
47	Нормативные основы подготовки юных спортсменов.	-	-	6	-	-	-	4	13	Собеседование, опрос
48	Построение тренировки.	-	-	6	1	-	-	4	13	Собеседование, опрос
49	Учет в спортивной подготовке.	-	-	6	1	-	-	4	12	Собеседование, опрос
50	Перспективы развития системы спортивной тренировки.	-	-	4	-	-	-	4	12	Собеседование, опрос

### **Тема 1. Основные понятия, относящиеся к спорту. (ОПК-10)**

#### **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». Типы критериев спортивных результатов. Основные элементы соревновательной деятельности.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 2. Классификация видов спорта. (ОПК-10)**

#### **Лекция.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 3. Социальные функции спорта. (ОПК-3)**

#### **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.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Особенности соревновательной деятельности.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 4. Основные направления в развитии спортивного движения (ОПК-4)**

#### **Лекция.**

Общедоступный (массовый) спорт. Школьно-студенческий спорт. Профессионально-прикладной спорт. Физкультурно-кондиционный спорт. Оздоровительно-рекреативный спорт. Спорт высших достижений. Направления в спорте высших достижений. Три группы спортсменов-профессионалов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 5. Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности. (ОПК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности. Активизация факторов, побуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (система поощрений за спортивные достижения. 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. Закономерностями принятия решений в соревновательной деятельности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 6. Характеристика видов спорта. Типологические группы видов спорта. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

Определение «вид спорта». Типологические группы видов спорта по Л.П. Матвееву. Формирование новых видов спорта в последнее столетие.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Особенности формирования новых видов спорта.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 7. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». (ОПК-10)**

#### **Практическое занятие.**

Типологические группы видов спорта. Определение спортивный результат. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Особенности формирования новых видов спорта.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 8. Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата. (ОПК-4)**

### **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 9. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. (ОПК-4)**

### **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. Виды подготовки спортсмена.
2. Этапы подготовки спортсмена.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 10. Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена (ОПК-4)**

### **Практическое занятие.**

Структура соревновательных стартов. Соревновательная подготовка и календарь соревнований. Соревнования как в качестве средства и метода подготовки спортсмена. 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 11. Спортивная и соревновательная деятельность. Их характеристика. (ОПК-3)**

### **Лекция.**

Характеристика спортивной деятельности. Основные элементы соревновательной деятельности: содержание, результативность, техника вида спорта: специализированность, технико-тактический образ. Восприятие пространственных взаимоотношений на основе дистанционных и позиционных положений и действий участников поединка. Алгоритмичная, вероятностная и эвристичная тактика. Специализированные умения и специфические качества.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Типичные варианты компенсаций.
2. Особенности соревновательной деятельности.
3. Воздействие на организм.
4. Специфичность восприятий соревновательной деятельности.
5. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 12. Соревновательная подготовка и календарь соревнований (ОПК-4)**

### **Лекция.**

Структура соревновательных стартов. Соревнования как в качестве средства и метода подготовки спортсмена. 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. Структура соревновательных стартов: перманентная, локальная и смешанная.
2. Структура соревновательного периода: простая, сложная.
3. Требования к системе соревнований (календарю).
4. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 13. Основные направления в развитии спортивного движения. (ОПК-3)**

#### **Лекция.**

Общедоступный (массовый) спорт. Школьно-студенческий спорт. Профессионально-прикладной спорт. Физкультурно-кондиционный спорт. Оздоровительно-рекреативный спорт. Спорт высших достижений. Направления в спорте высших достижений. Три группы спортсменов-профессионалов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 14. Характеристика профессионального и коммерческого спорта. (ОПК-4)**

#### **Лекция.**

Основные направления в спорте: 1) супердостиженческий (любительский) спорт; 2) профессиональный спорт; 3) профессионально-коммерческий спорт (достиженческо-коммерческий и зрелищно-коммерческий спорт).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 15. Физическая подготовка спортсмена. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

Общая, вспомогательная и специальная физическая подготовленность. Факторы, детерминирующие физическая 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 16. Техническая подготовка спортсмена. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

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. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Минимальная тактическая информативность техники в спортивных играх и единоборствах. Понятие технической подготовленности. Базовые и дополнительные движения и действия.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники для соперника в спортивных играх и единоборствах.

2. Связь технической подготовленности с конечной целью.
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 17. Психологическая подготовка спортсмена (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

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). Компоненты психической регуляции. Управление психической регуляцией. Задачи психологической 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 18. Тактическая подготовка спортсмена. (ОПК-4)**

#### **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.); увязывание тактики с уровнем

#### **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 19. Средства и методы спортивной тренировки. (ОПК-4)**

#### **Лекция.**

Средства спортивной тренировки. Общеподготовительные. Специально-подготовительные. Соревновательные упражнения. Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия (тактические, физические и т.д.). Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические. Требования к использованию методов. Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Наглядные методы: показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеомagnetofонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Методы практических упражнений: 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта; 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Методы освоения движений в целом и по частям. Подводящие и имитационные упражнения.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств: непрерывные и интервальные.
2. Обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) подход к тренировке.
3. Равномерные и переменные режимы тренировки (прогрессирующий вариант), (варьирующий вариант).
4. Интервальный метод тренировки.

5. Игровой и соревновательный методы. Усложненные или облегченные условия соревновательного метода.

6. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 20. Характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочной нагрузки. (ОПК-9)**

### **Лекция.**

Дифференциация нагрузок по характеру, по величине; по направленности; по координационной сложности; по психической напряженности. «Внешняя» и «внутренняя» стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативных функций. Зоны функционального резерва и систем организма. Избирательный (преимущественный) и комплексный характер нагрузки. Нагрузки направленные на преимущественное становление отдельных сторон подготовленности или компонентов спортивного мастерства. Нагрузки, направленные на объединение в единое целое многообразных локальных способностей. Специфичность нагрузки. Психическая напряженность нагрузки. Пульсовая стоимость нагрузки.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющей направленность и величину воздействия.
2. Показатели, определяющие тренировочную нагрузку: а) характер упражнений б) интенсивность работы; в) продолжительность работы; г) продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями.
3. Уровни интенсивности работы.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 21. Основы управления в спортивной тренировке. Управление системой соревнований и соревновательной деятельностью (СД). (ОПК-9)**

### **Лекция.**

Базовые термины и понятия: управление, моделирование, планирование, программирование. Построение групп операций. Управление процессом подготовки спортсменов. Построение календаря соревнований.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Определение результатов на этапах подготовки.
2. Оперативное управление соревновательной деятельностью.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 22. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля. (ОПК-9)**

### **Лекция.**

Достоверность исходных данных. Проблема комплексности и групп показателей.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Показатели соревновательной и тренировочной деятельности. Анализ взаимосвязей.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 23. Система восстановления и повышения работоспособности. (ОПК-9)**

### **Лекция.**

Центральные и периферические влияния. Нервно-психическое, умственное, сенсорное, эмоциональное утомление. Факторы и виды утомления. Закономерности восстановительных процессов.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Напряженность протекания восстановительных процессов.



2. Срочное и отставленное восстановление.
3. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 24. Управление тренировочной деятельностью. (ОПК-9)**

##### **Практическое занятие.**

Оперативное, текущее и этапное управление. Основные условия эффективного текущего управления. Примеры эффективного управления. Текущий контроль за работоспособностью спортсменов.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Регулирование соотношения нагрузок разной направленности.
2. Сбор данных о состоянии спортсменов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 25. Достоверность результатов комплексного контроля. (ОПК-9)**

##### **Практическое занятие.**

Группы тестов по способу измерения. Учет факторов регистрируемых при тестировании. Точность измерений результатов в тестах. Шкалы измерений. Погрешность и виды измерений. Косвенные измерения. Стандартизация методов тестирования. Надежность тестов. Разновидности вариативности тестов. Этапный контроль.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Надежность тестов текущего и оперативного контроля.
2. Информативность тестов. Критерии информативности. Методика определения информативности.
3. Информативность тестов текущего и оперативного контроля.
4. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 26. Контроль за соревновательной деятельностью. (ОПК-9)**

##### **Практическое занятие.**

Два направления в контроле соревновательной деятельности. Контроль за результатами соревнований. Динамика соревновательных результатов в цикле тренировки. Показатель длительности удержания состояния, (спортивная форма). Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений. Информация о структуре соревновательных упражнений. Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений. Динамика скорости в анализе соревновательной деятельности, экономичность бега. Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений в ациклических видах спорта. Методика регистрации соревновательной деятельности в циклических видах спорта. Измерение и оценка соревновательной деятельности в спортивных играх. Группы показателей соревновательной деятельности.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Методика регистрации, измерение и оценка соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
2. Автоматизированный контроль перемещений спортсменов с использованием видео записи.
3. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 27. Контроль за тренировочной деятельностью. (ОПК-9)**

##### **Практическое занятие.**

Специализированность, сложность, величина. Коэффициент специализированности. Контроль за сложностью упражнений. Критерии сложности упражнений. Контроль за направленностью упражнений. Показатели срочного тренировочного эффекта (СТЭ). Регистрация и анализ компонентов упражнения. Направленность непрерывных равномерных упражнений. Направленность непрерывных переменных упражнений. Различают следующие основные варианты выполнения таких упражнений. Направленность интервальных упражнений.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Контроль за величиной нагрузки упражнений.

2. Анализ критериев объема и интенсивности нагрузки.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 28. Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки. (ОПК-4)**

### **Практическое занятие.**

Организационно-управленческие факторы подготовки спортсменов.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 29. Организационная структура.**

### **Практическое занятие.**

Совершенствование организационной структуры. Специфические организационные формы в спорте высших достижений. Массовый спорт и физическая культура. Обособление организационной структуры и создание специальной системы управления. Методологические требования совершенствования системы управления спортом. Роль организационно-методической преемственности и взаимосвязи организационных форм различных типов.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Комплексное решение задач образования, воспитания, спортивной подготовки как условия прогресса в спорте.
2. Сохранение государственной поддержки спорта высших достижений.
3. Усиление роли Олимпийского комитета России, спортивных федераций.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 30. Педагогические (методические) средства восстановления. (ОПК-9)**

### **Практическое занятие.**

Повышение интенсивности специальной тренировочной работы. Причинно-следственная связь между нагрузками и восстановлением. Утомление как фактор, стимулирующий мобилизацию функциональных ресурсов организма. Скрытое утомление. Характер утомления и специфика упражнений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Упорядочение сочетания нагрузки и отдыха во всех циклах годичной и многолетней тренировки.
2. Индивидуализация ритма тренировочного процесса.
3. Факторы влияние на динамику восстановительных процессов.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 31. Психологические средства восстановления. (ОПК-9)**

### **Практическое занятие.**

Нервно-психическое утомление. Методы психопрофилактики, психотерапии. Методы саморегуляции.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Психорегулирующая тренировка.
2. Аутогенная тренировка.
3. Средства активного и пассивного отдыха.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 32. Медико-биологические средства восстановления. (ОПК-9)**

### **Практическое занятие.**

Восстановительные средства в спорте высших достижений. Гигиенические факторы, группы медико-биологических средств восстановления. Основы рационального питания. Метод углеводных нагрузок. Питание перед выполнением мышечной работы. Резервная щелочность организма. Поливитаминные комплексы. Угнетение иммунной реактивности организма. Прием адаптогенов. Естественные физические факторы. Электро - свето,- гидро- и бальниопроцедуры. Общие и локальные аровоздействия. Виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.). Магнитные воздействия, газовые смеси. Суховоздушная баня-сауна.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Дополнительные средства восстановления.
2. Гипербарическая оксигенация (ГБО).
3. Восстановление иммунной реактивности.
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 33. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. (ОПК-9)**

**Практическое занятие.**

Характер адаптации и динамика показателей функционального состояния. Климатические факторы адаптации. Психическое состояние спортсмена. Этапные обследования. Углубленные медицинские обследования. Оценка текущих изменений функционального состояния. Изучение иммунной реактивности. Методы оценки состояния нервно-мышечного аппарата (НМА). Методы оценки функционального состояния двигательных центров спинного мозга. Методы оценки функционального состояния нервно-мышечной передачи. Методы исследования механических свойств скелетных мышц.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Динамика состояния аппарата управления движениями.
2. Пробы со стандартными и максимальными физическими нагрузками.
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 34. Организация восстановительных мероприятий. (ОПК-9)**

**Практическое занятие.**

Планирование восстановительных мероприятий в годичном тренировочном цикле.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Совместимость различных медико-биологических средств при одновременном применении.
2. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 35. Экологические условия и система спортивной подготовки. (ОПК-4)**

**Практическое занятие.**

Пресечение 7–11 часовых поясов. Переезд из северных областей в жаркие регионы. Подъем на высоту до 3000 метров и выше над уровнем моря.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Система спортивной тренировки в избранном виде спорта в зависимости от экологических условий.
2. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 36. Спортивная тренировка в горных условиях. (ОПК-4)**

**Практическое занятие.**

Специальные горные базы на высотах от 1200 до 2500 м для подготовки к соревнованиям. Факторы пребывания в горах и факторы последствий. Низкогорье (предгорье) – до 1200 м. Среднегорье или умеренные высоты – от 1300 до 2500 м. Высокогорье – свыше 2500 м. Фаза острой аварийной акклиматизации. Влияние на результаты соревнований в различных видах спорта на высотах свыше 3000 м. Различные варианты использования горных условий. Период акклиматизации: кратковременное пребывание в среднегорье. Период реакклиматизации.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Фазовая динамика спортивной работоспособности.
2. Тренировка в среднегорье в годичном цикле.
3. Оптимальная длительность и частота сборов в переходном периоде, подготовительном периоде, «предсоревновательном» этапе, соревновательном периоде.
4. Сохранение эффективности тренировки в горных условиях.
5. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 37. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

Трансмеридиальные (широтные) перемещения спортсменов. Инверсия (изменение) привычного ритма и образа жизни. Адаптация человека при перемещении на восток. Перемещения спортсменов в западном направлении.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Три стадии климатической адаптации.
2. Особенности адаптации у представителей различных видов спорта.
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 38. Тренировка в условиях жаркого климата. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

Два варианта подготовки спортсменов в условиях жаркого климата. Особенности подготовки в отдельных видах спорта. Система терморегуляции в условиях высокой температуры окружающей среды. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры. Классификации интенсивности и напряженности работы по температуре тела. Дегидратация. Сравнение особенностей функционирования мужского и женского организмов в условиях жаркого климата. Тепловые судороги. Характеристика теплового изнурения и теплового удара. Повышение устойчивости к тепловому обмороку.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Общая акклиматизация к жаркому климату.
2. Спортивная тренировка в условиях адаптации к жаркому и влажному климату.
3. Ускоренная акклиматизация в термокамере.
4. Условия сохранения высокой работоспособности в условиях жаркого климата.
5. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 39. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

Виды спорта по степени зависимости спортивного результата от спортивного инвентаря. Инвентарь защитного действия и инвентарь для обеспечения тренировочного и соревновательного процесса. Биомеханический подход к конструированию спортивных покрытий.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Спортивная обувь. Лыжные ботинки и крепления. Велосипед.
2. Специальная экипировка спортсмена.
3. Защитные шлемы.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 40. . Спортивная подготовка как многолетний процесс. (ОПК-4)**

### **Лекция.**

Взаимосвязь компонентов планирования процесса спортивной тренировки, его реализации и контроля за ходом подготовки. Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру подготовки.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Необходимые условия планирования подготовки.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 41. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов. (ОПК-4)**

### **Лекция.**

Базовые методические положения многолетней подготовка спортсмена. Основная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки. Этапы процесса многолетней подготовки спортсмена. Этап предварительной подготовки. Задачи этапа. Этап начальной спортивной специализации. Главные задачи. Этап углубленной тренировки. Основные средства тренировки. Этап спортивного совершенствования. Главные задачи.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Преобладающие тенденции динамики нагрузок в годы начальной специализации.
2. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 42. Планирование спортивной подготовки. (ОПК-9)**

### **Лекция.**

Планирование, как фактор управления системой спортивной подготовки составление календаря соревнований. Планирование учебно-тренировочного процесса строится в соответствии с программами ДЮСШ, СДЮПОР, УОР и ШВСМ, планами подготовки сборных команд. Перспективные многолетние планы подготовки. Групповые и индивидуальные перспективные планы. Планирование общей и специальной физической и технической подготовки. Планирование вариативности тренировочных нагрузок. Индивидуальный четырехлетний перспективный план. План-схема подготовки команды и индивидуальный план подготовки спортсмена. Сочетание специализированных нагрузок и соревнований.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Составление типовых недельных циклов различной преимущественной направленности.
2. Структура годового плана в различных видах спорта.
3. Планирование и использование подготовки в среднегорье.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 43. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. (ОПК-9)**

### **Лекция.**

Прогнозирование спортивных способностей. Спортивные способности. Методы спортивного отбора, четыре этапа отбора. Структура единой системы отбора перспективных спортсменов, прогностические значимые признаки, ориентировочные нормативы развития антропометрических обследований, комплекс контрольных испытаний (тестов) в различных видах спорта, количественные характеристики личностных особенностей спортсменов отбор и этапы спортивной подготовки.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Отбор на третьем этапе многолетней подготовки.
2. Отбора на четвертом этапе.
3. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд.
4. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 44. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. (ОПК-4)**

##### **Практическое занятие.**

Построение тренировки на основе годичных макроциклов в лыжных гонках, биатлоне, горнолыжного спорта. Полугодичные тренировочные макроциклы (в баскетболе, волейбол; гандболе). Варианты построения годичного цикла и закономерности развития спортивной формы. Направленность содержания тренировочного процесса. Проблемы рационализации структуры макроциклов. Структуры макроциклов в различных видах спорта. Подготовительный период: Общеподготовительный или базовый этап. Специально-подготовительный этап. Предсоревновательный этап. Соревновательный период. Этапы развития спортивной формы и непосредственной подготовки к главному старту.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Опыт проведения ЭНП в отдельных видах спорта.
2. Переходный период. Продолжительность переходного периода.
3. Различные подходы к содержанию переходного периода. Тренировки в переходном периоде.
4. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 45. Построение тренировки в мезоциклах. (ОПК-4)**

##### **Практическое занятие.**

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов. Типы мезоциклов; втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные (специально- подготовительные), предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Общий объем и интенсивность мезоциклов. Построение мезоциклов. Специализированные мезоциклы. Периоды напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. Два варианта распределения силовых нагрузок в годичном цикле: силовой и равномерный. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Особенности построения мезоциклов в тренировке по избранному виду спорта.
2. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 46. Построение тренировки в микроциклах. (ОПК-4)**

##### **Практическое занятие.**

Продолжительность микроциклов. Различные типы микроциклов. Втягивающие. Тренировочные. Базовые (общеподготовительные). Контрольно-подготовительные. Специализированный. Модельный микроцикл. Подводящие. Восстановительный. Соревновательные. Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле. Злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование. Планирование работы разной направленности. Микроциклы на основе однонаправленных концентрированных воздействий. Продолжительность восстановительных процессов. Последствие занятий со значительными нагрузками. Комплексные занятия с параллельным решением задач. Сочетание занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Особенности построения различных микроциклов в тренировке по избранному виду спорта.
2. Углубленное изучение материалов темы.

#### **Тема 47. Нормативные основы подготовки юных спортсменов. (ОПК-10)**

##### **Практическое занятие.**

Возрастные требования к различным сторонам учебно-тренировочного процесса специализации и углубленной тренировки. Планирование объемов работы по физической подготовке. Соревнования в спортивной подготовке детей, подростков нагрузки соревновательного упражнения.

Целесообразность, различные виды многоборий. Нормирование тренировочных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов. Рекомендуемые величины нагрузок в годичном цикле в различных видах спорта педагогический контроль как часть подготовки юных спортсменов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Содержание и методы комплексного контроля в различных видах спорта.
2. Контрольные упражнения. Функции, должные нормы, методология определения должных норм.
3. Контроль за состоянием здоровья, углубленные медицинские обследования.
4. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 48. Построение тренировки. (ОПК-4)**

#### **Практическое занятие.**

Закономерности структуры тренировочного процесса в рамках олимпийского цикла. Макроциклы. Факторы повышения спортивных результатов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Варианты динамики тренировочных нагрузок в четырехлетних циклах.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 49. Учет в спортивной подготовке. (ОПК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Планирование и учет в системе спортивной подготовки по формам документации и по содержанию. Графы план и выполнение в планирующей документации. Основными самостоятельными формами учета учебно-тренировочного процесса дневники тренера и спортсмена, различные протоколы соревнований и обследований спортсменов. Виды учета – оперативный, текущий и этапный. Дневник спортсмена: основные разделы, примеры в различных видах спорта. Динамика спортивных результатов, объем и интенсивность применения основных средств тренировки. Оценка основных упражнений по зонам интенсивности в различных видах спорта.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Выступление в соревнованиях.
2. Обобщенная форма на ЭВМ: создания банка данных и хранения информации о тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
3. Программы учета и анализа тренировочных нагрузок.
4. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 50. Перспективы развития системы спортивной тренировки. (ОПК-10)**

#### **Практическое занятие.**

Переход от экстенсивного, к интенсивному развитию. Создание технологической цепочки, научные исследования – опытно- конструкторские работы - производство. Главные направления и совершенствования методики и технологии тренировочного процесса: совершенствование системы спортивного отбора; учет индивидуальных способностей сильнейших спортсменов мира; оптимальный подбор известных и создание новых тренировочных средств, распределение их по периодам, этапам и микроциклам многолетнего и годичного процесса; совершенствование системы восстановления и повышения спортивной работоспособности; использование биомеханических закономерностей движений; создание новых элементов спортивной техники, покрытий спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, спортивной одежды и обуви; совершенствование системы научно-технической информации в спорте; использование ЭВМ в сборе и обработке и в управлении процессом подготовки.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Оптимизация процесса подготовки за счет совершенствования системы соревнований.
2. Рационализация спортивной тактики в связи с индивидуальными качествами спортсмена.
3. Изменения в системе силовой подготовки спортсменов.
4. Рационализация системы многолетнего процесса.
5. Роль и значение экономики, политики и социальной жизни в стране в становлении совершенной системы спортивной подготовки.
6. Углубленное изучение материалов темы.

#### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

##### 4.1. Распределение баллов:

##### 5 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

##### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает специфические признаки спорта, критерии спортивных результатов, элементы соревновательной деятельности. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные неточности в формулировках. 2-1 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, допускает грубые ошибки в определении терминов и понятий - баллы не зачисляются.
2.	Классификация видов спорта.	Опрос, контрольная работа	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, характеризует и правильно классифицирует виды спорта. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в классификации видов спорта. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в классификации видов спорта. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в классификации видов спорта - баллы не зачисляются.
3.	Социальные функции спорта.	Опрос, контрольная работа	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно характеризует функции спорта. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в описании функций спорта. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в описании функций спорта. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.



4.	Основные направления в развитии спортивного движения	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает и характеризует направления развития спортивного движения.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки при ответе на вопросы.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.</p>
5.	Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает основные понятия спорта и признаки соревновательной деятельности.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на поставленные вопросы.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.</p>
6.	Характеристики видов спорта. Типологические группы видов спорта.	Опрос, контрольная работа	15	<p>13-15 баллов – студент дает четкую характеристику видов спорта, умело распределяет их на типологические группы.</p> <p>7-12 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в распределении видов спорта по типологическим группам.</p> <p>1-6 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется в распределении видов спорта по типологическим группам.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в распределении видов спорта по типологическим группам - баллы не зачисляются.</p>
7.	Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает основные понятия, дает краткий и четкий ответ.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на поставленные вопросы.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.</p>
8.	Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата.	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, грамотно и аргументированно отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на поставленные вопросы.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.</p>
9.	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, разбирается в системе подготовки спортсменов.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки при ответе на вопросы.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.</p>

10.	Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена	собеседование, опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-1 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.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
12.	Итого за семестр		70	

## 6 семестр

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Спортивная и соревновательная деятельность. Их характеристика	Собеседование, опрос		
2.	Соревновательная подготовка и календарь соревнований	Опрос, контрольная работа		
3.	Основные направления в развитии спортивного движения.	Опрос, контрольная работа		
4.	Характеристика профессионального и коммерческого спорта.	Собеседование, опрос		
5.	Физическая подготовка спортсмена.	Собеседование, опрос		
6.	Техническая подготовка спортсмена.	Опрос, контрольная работа		
7.	Психологическая подготовка спортсмена	Собеседование, опрос		
8.	Тактическая подготовка спортсмена.	Собеседование, опрос		

9.	Итого за семестр		
----	------------------	--	--

## 7 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Средства и методы спортивной тренировки.	Опрос, контрольная работа	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает и характеризует средства и методы спортивной тренировки. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответах на вопросы. 4-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
2.	Характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочной нагрузки.	собеседование, опрос	3	3 балла – студент дает характеристику тренировочных нагрузок и знает ее компоненты 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
3.	Основы управления в спортивной тренировке. Управление системой соревнований и соревновательной деятельностью (СД).	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает основы управления в спортивной тренировке 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает основы контроля в спортивной тренировке и компоненты комплексного контроля 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

5.	Система восстановления и повышения работоспособности.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает основы средства и методы восстановления и повышения работоспособности.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Управление тренировочной деятельностью.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает основы управления тренировочной деятельностью.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Достоверность результатов комплексного контроля.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, умеет определять достоверность результатов комплексного контроля.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Контроль за соревновательной деятельностью.	Опрос, реферат	3	<p>3 балла – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1 балл – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Контроль за тренировочной деятельностью.	Опрос, реферат	3	<p>3 балла – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1 балл – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>

10.	Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки.	Опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки..</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
11.	Организационная структура.	Опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, четко и уверенно отвечает на вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
12.	Педагогические (методические) средства восстановления.	Опрос, реферат	3	<p>3 балла – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1 балл – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
13.	Психологические средства восстановления.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает психологические методы восстановления.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
14.	Медико-биологические средства восстановления.	Опрос, реферат	3	<p>3 балла – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1 балл – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
15.	Оценка эффективности восстановительных мероприятий.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию и определять эффективность восстановительных мероприятий.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

16.	Организация восстановительных мероприятий.	Опрос, реферат	3	<p>3 балла – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1 балл – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
17.	Экологические условия и система спортивной подготовки.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, уверенно и кратко отвечает на вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
18.	Спортивная тренировка в горных условиях.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, быстро и правильно отвечает на вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
19.	Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, аргументированно отвечает на вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
20.	Тренировка в условиях жаркого климата.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, правильно отвечает на вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
21.	Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, отвечает на поставленные вопросы быстро и правильно.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

22.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
23.	Итого за семестр	70	

## 8 семестр

- текущий контроль – 41 балл
- премиальные баллы – 20 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	. Спортивная подготовка как многолетний процесс.	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, отвечает на поставленные вопросы быстро и правильно. 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов.	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает принципы построения многолетней подготовки. 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
3.	Планирование спортивной подготовки.	собеседование, опрос, реферат	5	4-5 баллов – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение. 2-3 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении. 1-2 балла – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении. Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.
4.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, отвечает на поставленные вопросы быстро и правильно. 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

5.	Построение тренировочного процесса в годичном цикле.	собеседование, опрос, реферат	5	<p>4-5 баллов – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2-3 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1-2 балла – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Построение тренировки в мезоциклах.	собеседование, опрос, реферат	5	<p>4-5 баллов – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2-3 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1-2 балла – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Построение тренировки в микроциклах.	собеседование, опрос, реферат	5	<p>4-5 баллов – студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал и делать аргументированное заключение.</p> <p>2-3 балла - студент умеет анализировать литературные источники, грамотно излагать материал, но допускает неточности в заключении.</p> <p>1-2 балла – студент анализирует литературные источники, допускает неточности в изложении материала и заключении.</p> <p>Если студент не выполняет реферат – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Нормативные основы подготовки юных спортсменов.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, знает нормативные основы подготовки юных спортсменов.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Построение тренировки.	Собеседование, опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, отвечает на поставленные вопросы быстро и правильно.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>



10.	Учет в спортивной подготовке.	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, отвечает на поставленные вопросы быстро и правильно. 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
11.	Перспективы развития системы спортивной тренировки.	Собеседование, опрос	3	3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, отвечает на поставленные вопросы быстро и правильно. 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
12.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
13.	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».
14.	Итого за семестр		71	

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 28. Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 29. Организационная структура.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

### **Опрос, контрольная работа**

#### **Тема 2. Классификация видов спорта.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### **Тема 3. Социальные функции спорта.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### **Тема 6. Характеристика видов спорта. Типологические группы видов спорта.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### **Тема 19. Средства и методы спортивной тренировки.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

### **Опрос, реферат**

#### **Тема 26. Контроль за соревновательной деятельностью.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### **Тема 27. Контроль за тренировочной деятельностью.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### **Тема 30. Педагогические (методические) средства восстановления.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### **Тема 32. Медико-биологические средства восстановления.**

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### Тема 34. Организация восстановительных мероприятий.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

### **Собеседование, опрос**

#### Тема 1. Основные понятия, относящиеся к спорту.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### Тема 21. Основы управления в спортивной тренировке. Управление системой соревнований и соревновательной деятельностью (СД).

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### Тема 22. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### Тема 23. Система восстановления и повышения работоспособности.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### Тема 24. Управление тренировочной деятельностью.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

#### Тема 25. Достоверность результатов комплексного контроля.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 31. Психологические средства восстановления.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 33. Оценка эффективности восстановительных мероприятий.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 35. Экологические условия и система спортивной подготовки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 36. Спортивная тренировка в горных условиях.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 37. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 38. Тренировка в условиях жаркого климата.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 39. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 40. . Спортивная подготовка как многолетний процесс.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 41. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 43. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 47. Нормативные основы подготовки юных спортсменов.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 48. Построение тренировки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 49. Учет в спортивной подготовке.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 50. Перспективы развития системы спортивной тренировки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

**собеседование, опрос**

Тема 4. Основные направления в развитии спортивного движения

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 5. Понятие «спорт» в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки собственно-соревновательной деятельности.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 7. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение».

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 8. Типы критериев спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 9. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 10. Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 20. Характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочной нагрузки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

### **собеседование, опрос, реферат**

Тема 42. Планирование спортивной подготовки.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 44. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 45. Построение тренировки в мезоциклах.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

Тема 46. Построение тренировки в микроциклах.

1. Принципы системы спортивной подготовки.
2. Классификация видов спорта.
3. Психологические средства восстановления.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

#### **Типовые вопросы зачета (ОПК-10, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-9)**

#### **Типовые задания для зачета (ОПК-10, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-9)**

#### **Типовые вопросы экзамена (ОПК-10, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-9)**

##### **Типовые вопросы зачета**

1. Социальные функции спорта.
2. Типы критериев спортивных результатов.
3. Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки.

##### **Типовые вопросы экзамена**

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Характеристика профессионального и коммерческого спорта.
3. Построение тренировки в мезоциклах.

#### **Типовые задания для экзамена (ОПК-10, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-9)**

##### **Типовые задания для экзамена**

1. Составить план восстановительных мероприятий в недельном цикле подготовки.
2. Составить конспект занятия в соревновательном периоде.
3. Составить план занятий в мезоцикле подготовительного периода.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

#### **Зачет**

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-10	
	ОПК-3	
	ОПК-4	
	ОПК-9	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-10	
	ОПК-3	
	ОПК-4	
	ОПК-9	

#### **Экзамен**

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
--------	-------------	--

«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-10	ОПК-10.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата в области физической культуры и спорта.
	ОПК-3	ОПК-3.3. Использует средства, методы, приемы проведения учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	ОПК-4	ОПК-4.2. Осуществляет планирование и проведение тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта.
	ОПК-9	ОПК-9.1. Использует средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-10	ОПК-10.3. На хорошем уровне анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата в области физической культуры и спорта.
	ОПК-3	ОПК-3.3.Использует на хорошем уровне средства, методы, приемы проведения учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	ОПК-4	ОПК-4.2. Хорошо осуществляет планирование и проведение тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта.
	ОПК-9	ОПК-9.1. Использует на хорошем уровне средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-10	ОПК-10.3. На удовлетворительном уровне анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата в области физической культуры и спорта.
	ОПК-3	ОПК-3.3.Использует на удовлетворительном уровне средства, методы, приемы проведения учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	ОПК-4	ОПК-4.2. Удовлетворительно осуществляет планирование и проведение тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта.
	ОПК-9	ОПК-9.1. Использует на удовлетворительном уровне средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-10	ОПК-10.3. Не умеет анализировать возможные последствия личных действий и не планирует свои действия для достижения заданного результата в области физической культуры и спорта.
	ОПК-3	ОПК-3.3.Не использует средства, методы, приемы проведения учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	ОПК-4	ОПК-4.2. Не умеет планировать и проводить тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта.
	ОПК-9	ОПК-9.1. Не использует средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений.

## 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 презентации, 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. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 479 с.

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

### **6.3 Иные источники:**

1. . Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com> - <http://sbiblio.com>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -
3. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.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 Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](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.