

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
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.16 Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

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 «04» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	26
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	28
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	28

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

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

- педагогический
- тренерский

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

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-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	Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта
	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществлять планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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)		
		3	4	6	3	4	6
1	Педагогическая практика			+			+
2	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)		
		5	6	7	5	6	7
1	Основы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
2	Профессионально-ориентированная практика	+			+		
3	Теория и методика детско-юношеского спорта	+			+		

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 7, 8 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 5 з.е.

Очная: 5 з.е.

Заочная: 5 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	180	180
Контактная работа	60	24
Лекции (Лекции)	40	16
Практические (Практ. раб.)	20	8
Самостоятельная работа (СР)	84	143
Экзамен	36	9
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	

7 семестр								
1	Основные понятия, классификация и социальные функции спорта.	2	1	1	1	4	8	Тестирование; Собеседование
2	Основные направления в развитии спортивного движения.	2	1	1	-	4	8	собеседование, опрос
3	Характеристика профессионального и коммерческого спорта.	2	1	1	-	4	6	собеседование, опрос
4	Спортивная и соревновательная деятельность. Их характеристика.	2	1	1	-	6	8	Собеседование; Тестирование
5	Соревновательная подготовка и календарь соревнований.	4	1	2	1	8	6	собеседование, опрос
6	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Характеристика видов спортивной подготовки.	4	2	2	1	8	10	собеседование, опрос
7	Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». Типы критериев спортивных результатов.	4	1	2	1	8	10	собеседование, опрос
8 семестр								
8	Средства и методы спортивной тренировки.	2	1	1	1	4	8	собеседование, опрос
9	Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.	2	1	1	1	6	15	собеседование, опрос

10	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	2	1	1	-	4	8	собеседование, опрос
11	Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.	2	1	1	1	4	8	собеседование, опрос
12	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов	2	1	1	1	4	8	собеседование, опрос; Реферат
13	Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.	2	1	1	-	4	8	собеседование, опрос
14	Построение тренировки в мезоциклах.	2	1	1	-	4	8	собеседование, опрос
15	Учет в спортивной подготовке.	2	1	1	-	4	8	собеседование, опрос
16	Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях.	2	-	1	-	4	8	собеседование, опрос
17	Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.	2	-	1	-	4	8	собеседование, опрос; Реферат

Тема 1. Основные понятия, классификация и социальные функции спорта. (ОПК-3)
Лекция.

Понятие спорт в «узком» и «широком» смысле. Специфические признаки спорта. 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. Соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая функции. Социально-общественные (общие) функции. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция. Эмоционально-зрелищная функция. Функция социальной интеграции и социализации личности. Коммуникативная функция. Экономическая функция.

Практическое занятие.

Определение «вид спорта». Типологические группы видов спорта по Л.П. Матвееву. Классификация по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной деятельности. Формирование новых видов спорта в последнее столетие.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить деление видов спорта на группы.
2. Определение «вид спорта».
3. Типологические группы видов спорта по Л.П. Матвееву.
4. Формирование новых видов спорта.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. 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.

Практическое занятие.

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 3. Характеристика профессионального и коммерческого спорта. (ОПК-3)

Лекция.

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

Практическое занятие.

Отличительные особенности, любительского, профессионального и коммерческого спорта. Группы спортсменов-профессионалов. Функционирование профессионального и коммерческого спорта.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 4. 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.

Практическое занятие.

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 5. Соревновательная подготовка и календарь соревнований. (ОПК-3)

Лекция.

Структура соревновательных стартов. Состязания как в качестве средства и метода подготовки спортсмена. Характеристика уровней соревнований: Подготовительные или тренировочные, контрольные, отборочные, главные или основные соревнования.

Практическое занятие.

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 6. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Характеристика видов спортивной подготовки. (ОПК-3)

Лекция.

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

Практическое занятие.

Виды подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 7. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». Типы критериев спортивных результатов. (ОПК-3)

Лекция.

Типологические группы видов спорта. Определение спортивный результат. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивного результата.

Практическое занятие.

Определение спортивного результата. Многообразие особенностей фиксации спортивного результата

Задания для самостоятельной работы.

1. Факторы роста результатов в современном спорте.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Средства и методы спортивной тренировки. (ОПК-4)

Лекция.

Средства спортивной тренировки. Общеподготовительные, вспомогательные, 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, видеоманитфонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Практическое занятие.

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. Игровой и соревновательный методы. Усложненные или облегченные условия соревновательного метода.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок. (ОПК-4)

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.

Практическое занятие.

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. Показатели, определяющие тренировочную нагрузку: а) характер упражнений б) интенсивность работы; в) продолжительность работы; г) продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями.
2. Уровни интенсивности работы.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля. (ОПК-4)

Лекция.

Достоверность исходных данных. Проблема комплексности и групп показателей. 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. 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.

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. Контроль за величиной нагрузки упражнений
2. Автоматизированный контроль перемещений спортсменов с использованием видео записи.
3. Анализ критериев объема и интенсивности нагрузки.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий. (ОПК-4)

Лекция.

Педагогические (методические) средства восстановления. Повышение интенсивности специальной тренировочной работы. Причинно-следственная связь между нагрузками и восстановлением.

Психологические средства восстановления. Нервно-психическое утомление. Методы психопрофилактики, психотерапии.

Медико-биологические средства восстановления. Восстановительные средства в спорте высших достижений. Гигиенические факторы, группы медико-биологических средств восстановления. Основы рационального питания. Питание перед выполнением мышечной работы. Поливитаминные комплексы. Виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.). Магнитные воздействия, газовые смеси.

Оценка эффективности восстановительных мероприятий. 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.

Организация восстановительных мероприятий. Планирование восстановительных мероприятий в годичном тренировочном цикле.

Практическое занятие.

Утомление как фактор, стимулирующий мобилизацию функциональных ресурсов организма.

Скрытое утомление. Характер утомления и специфика упражнений. Методы психической саморегуляции. Прием адаптогенов. Естественные физические факторы. Электро - свето,- гидро- и бальниопроцедуры. Суховоздушная баня-сауна. Методы исследования механических свойств скелетных мышц.

Задания для самостоятельной работы.

1. Напряженность протекания восстановительных процессов.
2. Упорядочение сочетания нагрузки и отдыха во всех циклах годичной и многолетней тренировки.
3. Индивидуализация ритма тренировочного процесса.
4. Дополнительные средства восстановления.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов (ОПК-4)

Лекция.

Взаимосвязь компонентов планирования процесса спортивной тренировки, его реализации и контроля за ходом подготовки. Базовые методические положения многолетней подготовки спортсмена. Основная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки. Этапы процесса многолетней подготовки спортсмена.

Практическое занятие.

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру 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. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета ряда факторов. Перечисли-те эти факторы:
2. Оптимальных возрастных границ
3. Продолжительность систематической подготовки
4. Преимущественное направление тренировки на каждом этапе подготовки

Тема 13. Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. (ОПК-4)

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 вариативности тренировочных нагрузок. Индивидуальный четырехлетний перспективный план. План-схема подготовки команды и индивидуальный план подготовки спортсмена. Построение тренировки на основе годичных макроциклов в различных видах спорта. Варианты построения годичного цикла и закономерности развития спортивной формы. Направленность содержания тренировочного процесса. Проблемы рационализации структуры макроциклов. Структуры макроциклов в различных видах спорта.

Практическое занятие.

Планирование общей и специальной физической и технической подготовки. Сочетание специализированных нагрузок и соревнований. 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. Составление типовых недельных циклов различной преимущественной направленности.
2. Планирование и использование подготовки в среднегорье.
3. Опыт проведения ЭНП в отдельных видах спорта.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 14. Построение тренировки в мезоциклах. (ОПК-4)

Лекция.

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. Продолжительность микроциклов. Различные типы микроциклов. Втягивающие. Тренировочные. Базовые (общеподготовительные). Контрольно-подготовительные. Специализированный. Модельный микроцикл. Подводящие. Восстановительный. Соревновательные. Злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование. Планирование работы разной направленности. Микроциклы на основе однонаправленных концентрированных воздействий.

Практическое занятие.

Два варианта распределения силовых нагрузок в годичном цикле: силовой и равномерный. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин. Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле. 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. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 15. Учет в спортивной подготовке. (ОПК-4)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях. (ОПК-4)

Лекция.

Пресечение 7–11 часовых поясов. Переезд из северных областей в жаркие регионы. Подъем на высоту до 3000 метров и выше над уровнем моря. Факторы пребывания в горах и факторы последствия. Низкогорье (предгорье) – до 1200 м. Среднегорье или умеренные высоты – от 1300 до 2500 м. Высокогорье – свыше 2500 м. Различные варианты использования горных условий. Период акклиматизации: кратковременное пребывание в среднегорье. Период реакклиматизации.

Практическое занятие.

Специальные горные базы на высотах от 1200 до 2500 м для подготовки к соревнованиям. Фаза острой аварийной акклиматизации. Влияние на результаты соревнований в различных видах спорта на высотах свыше 3000 м.

Задания для самостоятельной работы.

1. Система спортивной тренировки в избранном виде спорта в зависимости от экологических условий.

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

Тема 17. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата. (ОПК-4)

Лекция.

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

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.

Практическое занятие.

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. Особенности адаптации у представителей различных видов спорта.
2. Общая акклиматизация к жаркому климату.
3. Спортивная тренировка в условиях адаптации к жаркому и влажному климату.
4. Ускоренная акклиматизация в термокамере.
5. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- 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, классификация и социальные функции спорта.	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

		Собеседование	10	<p>9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства и методы спортивной тренировки.</p> <p>5-8 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании средств и методов спортивной тренировки - баллы не зачисляются.</p>
2.	Основные направления в развитии спортивного движения.	собеседование, опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает основные направления в развитии спортивного движения.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в при ответе.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в ответе - баллы не зачисляются.</p>
3.	Характеристики профессионального и коммерческого спорта.	собеседование, опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно характеризует профессиональный и коммерческий спорт.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.</p>
4.	Спортивная и соревновательная деятельность. Их характеристика.	Собеседование	10	<p>9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства и методы спортивной тренировки.</p> <p>5-8 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании средств и методов спортивной тренировки - баллы не зачисляются.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте.</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

5.	Соревновательная подготовка и календарь соревнований.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится соревновательная подготовка и календарь соревнований. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.
6.	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Характеристика видов спортивной подготовки.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится спортивная тренировка, четко характеризует виды спортивной подготовки. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.
7.	Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». Типы критериев спортивных результатов.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает типы критериев спортивных результатов. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.
8.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
9.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
10.	Итого за семестр		100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 5 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 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.	Средства и методы спортивной тренировки.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства и методы спортивной тренировки.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании средств и методов спортивной тренировки - баллы не зачисляются.</p>
2.	Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает компоненты тренировочных нагрузок.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не знает компоненты тренировочных нагрузок.</p>
3.	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, владеет проблематикой комплексного контроля.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет проблематикой комплексного контроля - баллы не зачисляются.</p>
4.	Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства восстановления в спорте и правильно оценивает эффективность восстановительных мероприятий.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает средства восстановления в спорте и неправильно оценивает эффективность восстановительных мероприятий.</p>

5.	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов.</p>
		Реферат(контрольный срез)	5	<p>5 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы</p> <p>4 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы</p> <p>3 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной теории спорта последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>2 балла - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения</p> <p>1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы</p> <p>Если студент не предоставляет реферат и презентацию - баллы не зачисляются</p>
6.	Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы планирования спортивной подготовки и построение тренировочного процесса в годичном цикле.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы планирования спортивной подготовки и построение тренировочного процесса в годичном цикле.</p>

7.	Построение тренировки в мезоциклах.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы построение тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы построение тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах.</p>
8.	Учет в спортивной подготовке.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы учета в спортивной подготовке.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы учета в спортивной подготовке.</p>
9.	Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает влияние экологических и горных условий при тренировке спортсменов.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает влияние экологических и горных условий при тренировке спортсменов.</p>
10.	Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.	собеседование, опрос	5	<p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы спортивной тренировки в условиях временной адаптации и жаркого климата.</p> <p>2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы спортивной тренировки в условиях временной адаптации и жаркого климата.</p>

		Реферат(контрольный срез)	5	<p>5 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы</p> <p>4 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы</p> <p>3 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной теории спорта последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>2 балла - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения</p> <p>1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы</p> <p>Если студент не предоставляет реферат и презентацию - баллы не зачисляются</p>
11.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
12.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
13.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»,</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
14.	Итого за семестр		100	

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

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо

50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Реферат

Тема 12. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Способы регулирования тренировочной нагрузки.
3. Комплексный контроль в спортивной тренировке.
4. Средства восстановления в спорте.
5. Этапы процесса многолетней подготовки спортсмена.

Тема 17. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.

1. Планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
2. Типы мезоциклов в тренировочном процессе, их объем и интенсивность.
3. Оценка основных упражнений по зонам интенсивности в избранном виде спорта.
4. Варианты использования горных условий для тренировки спортсменов.
5. Акклиматизация спортсменов при трансмеридиальных (широтных) перемещениях.

Собеседование

Тема 1. Основные понятия, классификация и социальные функции спорта.

1. Какие подгруппы выделяют в группе, в которую входит большинство видов спорта с активной двигательной деятельностью?
2. Каковы основные направления развития современного спорта?
3. По каким направлениям развивается спорт высших достижений?
4. Каковы основные целевые установки подготовки в детско-юношеском спорте?
5. Какие специфические и неспецифические социальные функции присущи спорту, как общественному явлению?

Тема 4. Спортивная и соревновательная деятельность. Их характеристика.

1. На сколько и какие группы делятся все виды спорта по способу оценки соревновательного результата?
2. Что представляют собой собственно спортивные соревнования?
3. Что представляют собой субспортивные соревнования?
4. Какие соревнования относятся к основным и какие к подготовительным?
5. Какой характер носят выступления в соревнованиях юных спортсменов на этапе начальной специализации?

собеседование, опрос

Тема 2. Основные направления в развитии спортивного движения.

1. Какова структура массового общедоступного спорта?
2. Охарактеризуйте основные направления спорта высших достижений.
3. В чем состоит принципиальная разница любительского и профессионального спорта?

4. Какие группы спортсменов входят в профессиональный спорт?
5. Назовите факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Тема 3. Характеристика профессионального и коммерческого спорта.

1. Назовите основные отличия профессионального спорта от любительского.
2. Охарактеризуйте группы, на которые делят спортсменов-профессионалов.
3. В чем состоит отличие профессионального спорта от коммерческого?
4. Дайте характеристику профессионально-коммерческого спорта.
5. За счет чего обеспечивается успешное функционирование профессионального и коммерческого спорта?

Тема 5. Соревновательная подготовка и календарь соревнований.

1. Охарактеризуйте уровни соревнований.
2. Что представляет собой календарный план спортивных мероприятий?
3. Каково содержание сводно-комбинированного календаря?
4. Каково содержание избирательно-поконтигентного календаря?
5. Каково содержание спортивно-видового календаря?

Тема 6. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Характеристика видов спортивной подготовки.

1. Назовите средства спортивной тренировки.
2. Охарактеризуйте методы спортивной тренировки.
3. Каковы задачи и разделы технической подготовки?
4. Охарактеризуйте средства и методы тактической подготовки.
5. Дайте характеристику этапов подготовки спортсмена.

Тема 7. Спортивный результат как атрибут спорта. Понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение». Типы критериев спортивных результатов.

1. Что представляет собой спортивный результат?
2. Что понимают под термином «спортивное достижение»?
3. Что понимают под термином «спортивный рекорд»?
4. Какие группы критериев оценки результатов используются в спорте?
5. Какое влияние оказывает судейство на результат?

Тестирование

Тема 1. Основные понятия, классификация и социальные функции спорта.

1. Что отличает спорт от физической культуры?
 - а – меньший охват занимающегося населения;
 - б – не всегда используется активная двигательная деятельность для спортивного совершенствования;
 - в – используются максимальный объем и интенсивность двигательной деятельности;
 - г – проводится под руководством преподавателя-тренера.
2. Что понимается под термином «вид спорта»?
 - а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;
 - б – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;
 - в – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

3. Что понимается под термином «спортивная дисциплина»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

в – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

4. Что понимается под термином «соревновательная дисциплина»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

в – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

5. Как классифицируются виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности?

а – скоростно-силовые, циклические, сложно-координационные, единоборства, игровые, многоборья;

б – профессиональные и любительские;

в – массовый и спорт высших достижений;

г – основанные на активной двигательной деятельности с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся, основанные на действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения, основанные на регламентированном поражении цели из специального оружия, основанные на модельно-конструкторской деятельности спортсмена, основанные на абстрактно-логическом обыгрывании соперника, основанные на двигательных действиях, входящих в различные виды спорта.

Тема 4. Спортивная и соревновательная деятельность. Их характеристика.

1. Что понимают под термином «соревновательная деятельность» спортсмена или команды?

а - собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

б - специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющую объективно сравнивать определенные его способности, обеспечивать их максимальное проявление и максимально специализированными средствами повышать уровень подготовленности занимающихся;

в - совокупность действий спортсмена в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации;

г - рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

2. Какие факторы оказывают влияние на эффективность соревновательной деятельности?

а - показатель уровня спортивного мастерства;

б - целевые установки, биомеханическая целесообразность двигательных действий; динамика собственного состояния, поведения противников и партнеров; восприятие внешней среды и условий проведения соревнований, анализ получаемой в ходе соревнований информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований;

в - финансовое и материально-техническое обеспечение, поддержка зрителей, психологическая уверенность в победе;

г - росто-весовой показатель спортсмена, уровень физических возможностей и технического мастерства.

3. Что представляет собой спортивный результат?

а - показатель спортивного мастерства;

б - показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям и является количественным выражением итогов соревновательной деятельности;

в - показатель соревновательной деятельности, который превосходят предыдущие или характеризуется занятием более высоких мест в состязании, выполнением определенного норматива спортивной классификации, завоеванием почетного звания и т.п.;

г - совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода состязаний.

4. Что понимают под термином «спортивное достижение»?

а - показатель спортивного мастерства;

б - показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям и является количественным выражением итогов соревновательной деятельности;

в - результат, который превосходят предыдущие или характеризуется занятием более высоких мест в состязании, выполнением определенного норматива спортивной классификации, завоеванием почетного звания и т.п.;

г - совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода состязаний.

5. Какие группы критериев оценки результатов используются в спорте?

а - голы, очки, секунды;

б - вес, расстояние, время, очки, баллы;

в - быстрее, выше, сильнее;

г - объективные, субъективные, смешанные.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ОПК-3, ОПК-4)

1 1. Социальные функции спорта.

2 2. Типы критериев спортивных результатов.

3 3. Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки.

Типовые задания для зачета (ОПК-3, ОПК-4)

1. Что отличает спорт от физической культуры?

а – меньший охват занимающегося населения;

б – не всегда используется активная двигательная деятельность для спортивного совершенствования;

в – используются максимальный объем и интенсивность двигательной деятельности;

г – проводится под руководством преподавателя-тренера.

2. Что понимается под термином «вид спорта»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

в – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

3. Что понимается под термином «спортивная дисциплина»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

в – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

Типовые вопросы экзамена (ОПК-3, ОПК-4)

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

Типовые задания для экзамена (ОПК-3, ОПК-4)

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-3	Хорошо использует методики проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.
	ОПК-4	На хорошем уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-3	Не использует методики проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.
	ОПК-4	Не умеет проводить тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.

Экзамен

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

«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-3	Использует методики проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.
	ОПК-4	На высоком уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-3	Хорошо использует методики проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.
	ОПК-4	На хорошем уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-3	Удовлетворительно использует методики проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.
	ОПК-4	На удовлетворительном уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-3	Не использует методики проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.
	ОПК-4	Не умеет проводить тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.

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

6.2 Дополнительная литература:

1. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] : учебник. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1976

6.3 Иные источники:

1. elibrary.tsutmb.ru - <https://elibrary.tsutmb.ru/>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
3. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru/>
4. Электронная библиотека учебников - <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
5. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>

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:

LibreOffice

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
2. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
5. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

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

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