

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория спорта

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент Бакулин С.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 20.02.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – овладение студентами теоретическими знаниями и умениями, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.

Задачи дисциплины:

- Овладеть теоретическими знаниями проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- Изучить правила организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
- Обучить будущих тренеров осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.
- Обучить будущих тренеров осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
- Обучить будущих тренеров проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.
- Обучить будущих тренеров учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.22 «Теория спорта» изучается в составе модуля К.М.05 «предметно - методический модуль» и относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, во 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей физиологии, анатомии, истории.

Освоение дисциплины «Теория спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

Теории и методики избранного вида спорта;

Профессиональной этики;

Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

Менеджмент физической культуры и спорта;

Система подготовки спортсмена высокой квалификации и др.

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Теория спорта»:

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).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих 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-13 - Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

ПК-1 Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

ПК-2 Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

ПК-5 Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

Шифр компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-3	ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	знать: -требования к осуществлению профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в

	ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; - правила планирования и правила проведения учебных и тренировочных занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - правила организации и осуществления контроля и оценки физкультурно спортивных достижений обучающихся; - методы и способы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения. уметь: - Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; - планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;
--	---	--

		- организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся. - владеть: - требованиями к профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; - правилами планирования и проведения учебных и тренировочных занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - правилами организации и осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся; - методами и способами анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения.
ОПК-13	ОПК-13.1. Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований. ОПК-13.2. Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.	знать: - правила организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня; - правила разрешения спортивных споров при проведении соревнований по избранному виду спорта; - правила обеспечения безопасности и медицинского

		сопровождения соревнований по избранному виду спорта. уметь: - организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований; - разрешать спортивные споры при проведении соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта. владеть: - правилами организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня; - правилами разрешения спортивных споров при проведении соревнований по избранному виду спорта; - правилами обеспечения безопасности и медицинского сопровождения соревнований.
ОПК-14	ОПК-14.1. Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	знать: - основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов;
	ОПК-14.2. Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.	- правила осуществления планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.

		образовательного процессов. уметь: - использовать основные виды документов планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов; - планировать методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов. владеть: - навыками по использованию основных видов документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов; - навыками планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.
ПК-1	ПК-1.1. Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности. ПК-1.2. Обеспечивает организацию учебнометодического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки. ПК-1.3. Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся.	знать: - правила осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности; - правила организации учебнометодического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки; - способы формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной

		подготовки занимающихся. уметь: - осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности; - Обеспечивать организацию учебнометодического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки; - формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся. владеть: - правилами осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности; - правилами организации учебнометодического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки; - способами формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся.
ПК-2	ПК-2.1. Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.	знать: - правила проектирования общеобразовательных

	ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.	программ в сфере физической культуры и спорта;
	ПК-2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.	- способы реализации общеобразовательных программы в сфере физической культуры и спорта; - правила обеспечения учебно-методическим сопровождением реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта. уметь: - проектировать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта; - реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта; - обеспечивать учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта. владеть: - правилами проектирования общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта; - способами реализации общеобразовательных программы в сфере физической культуры и спорта; - правилами обеспечения учебно-методическим сопровождением

		реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
ПК-5	ПК-5.1 Объясняет классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта	знать: - классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера,
	ПК-5.2. Дифференцирует занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей	индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
	ПК-5.3. Строит тренировочный процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	- правила дифференциации занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей; - правила построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. уметь: - объяснять и использовать классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта; - дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей; - строить тренировочный процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

		владеть: - классификацией, теоретическими обоснованиями структуры личности, акцентуации характера, индивидуальными стилями соревновательной деятельности в избранном виде спорта; - правилами дифференциации занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей; - правилами построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
--	--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Контактная работа (всего)	72	72
Лекции	36	36
Практические занятия	36	36
Самостоятельная работа (всего)	54	54
Вид промежуточной аттестации: экзамен	15	15
Общая трудоемкость часы	180	180
	зачетные единицы	5

5. Содержание дисциплины

Содержание раздела 1 «Теория спорта и общие закономерности подготовки спортсменов»

Развитие спорта в современном обществе. Спорт как особая отрасль общественного производства. Спорт – фактор прибыли международных производственных монополий. Здоровье подрастающего поколения и спорт.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной,

физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий - достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Общие основы физической подготовки в процессе спортивной тренировки. Специальная физическая Подготовка о скоростных качествах. Средства и методы развития быстроты. Задачи и стороны силовой подготовки. Средства и основные положения методики силовой подготовки. Развитие мышечной силы.

Содержание раздела 2 «Система подготовительной и соревновательной деятельности в спорте»

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Сенситивные периоды развития физических качеств. Основные этапы многолетней подготовки спортсменов. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Классификационные подходы в систематизации спортивных соревнований. Собственно спортивные соревнования. Субспортивные соревнования. Единый спортивный календарь. Индивидуальная система состязаний. Период основных соревнований. Тенденция многолетней динамики соревновательной практики спортсмена.

Дифференцирование цели состязаний. Направленность соревнований. Число соревнований в году. Непосредственная подготовка к соревнованиям. Соревновательный микроцикл. Предсоревновательные дни. Участие в соревновании.

5.1. Содержание лекций

Раздел 1 «Теория спорта и общие закономерности подготовки спортсменов»

Тема 1. Спорт в современных экономических отношениях(2 ч.)

Краткое содержание

История развития спорта. Развитие спорта в современном обществе. Спорт как особая отрасль общественного производства. Спорт – фактор прибыли международных производственных монополий. Здоровье подрастающего поколения и спорт. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 2. Многообразие спорта(2 ч.)

Краткое содержание

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий -

достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий). Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 3. Тренировка как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей (2 ч.)

Краткое содержание

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 4. Общая характеристика закономерностей методики спортивной тренировки. (2 ч.)

Краткое содержание

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 5. Физическая подготовка (2 ч.)

Краткое содержание

Общие основы физической подготовки в процессе спортивной тренировки. Специальная физическая Подготовка. Понятие о скоростных качествах. Средства и методы развития быстроты. Задачи и стороны силовой подготовки. Средства и основные положения методики силовой подготовки. Развитие мышечной силы. Развитие взрывной силы. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 6 Гибкость как физическое качество спортсмена и теоретико-методические основы воспитания координационных способностей. (2 ч.)

Краткое содержание

Факторы, определяющие проявление гибкости. Способы измерения гибкости. Классификация качеств гибкости. Методика воспитания гибкости. Вопросы к практическим занятиям. Теоретико-методические основы воспитания координационных способностей. Виды координационных способностей. Классификация координационных способностей. Особенности методики применения и организация занятий упражнениями для развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества.

Тема 7. Выносливость и основы методики ее воспитания (2 ч.)

Краткое содержание

Понятие физического качества выносливость и факторы ее определяющие. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 8. Элементы спортивной подготовки спортсмена (2 ч.)

Краткое содержание

Задачи технической подготовки спортсмена. Средства и методы технической подготовки. Особенности формирования спортивно-технических навыков и умений. Спортивно-техническая подготовка. Задачи, средства и методы тактической подготовки. Теоретическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовленность спортсмена. Интегральная подготовленность спортсмена. Методические указания. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 9. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 ч.)

Краткое содержание

Понятие "нагрузки" и их характер. Классификация физиологических границ тренировочных и соревновательных нагрузок. Педагогическая характеристика тренировочных нагрузок. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 10. Круглогодичная тренировка и ее периодизация. (2 ч.)

Краткое содержание

Круглогодичность тренировки одно из условий эффективности подготовки спортсменов. Подготовительный период. Соревновательный период. Организация тренировочного процесса в год главных соревнований. Заключительный (переходный) период. Вопросы к практическим занятиям.

Раздел 2 «Система подготовительной и соревновательной деятельности в спорте»

Тема 11. Построение процесса спортивной тренировки (2 ч.)

Краткое содержание

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Сенситивные периоды развития физических качеств. Основные этапы многолетней подготовки спортсменов. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Вопросы к практическим занятиям.

Тема 12. Технология планирования в спорте (2 ч.)

Краткое содержание

Управление как система. Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование. Планирование в системе тренировочного процесса. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 13. Планирование спортивной тренировки как система управления (2 ч.)

Краткое содержание

Планирование спортивной тренировки как система управления. Управление как система. Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование. Планирование в системе тренировочного процесса. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 14. Педагогический контроль и учет в процессе тренировки (2 ч.)

Краткое содержание

Учет данных педагогического контроля за уровнем подготовленности спортсмена. Ежедневный самоконтроль спортсмена. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 15. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. (2 ч.)

Краткое содержание

Реализация комплексного контроля. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 16. Система соревновательной деятельности (2 ч.)

Краткое содержание

Классификационные подходы в систематизации спортивных соревнований. Собственно спортивные соревнования. Субспортивные соревнования. Единый спортивный календарь. Индивидуальная система состязаний. Период основных соревнований. Тенденция многолетней динамики соревновательной практики спортсмена.

Тема 17. Соревнования и непосредственная подготовка к ним (2 ч.)

Краткое содержание

Дифференцирование цели состязаний. Направленность соревнований. Число соревнований в году. Непосредственная подготовка к соревнованиям. Соревновательный микроцикл. Предсоревновательные дни. Участие в соревнованиях. Вопросы к практическим занятиям.

Тема 18. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. (2 ч.)

Краткое содержание

Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих

эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки. Спортивные достижения и тенденции их развития. Тенденции развития спортивных достижений. Вопросы к практическим занятиям.

5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1 «Теория спорта и общие закономерности подготовки спортсменов»

Тема 1. Спорт в современных экономических отношениях(2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Что является прародителями современного спорта?
2. Спорт как особая отрасль общественного производства.
3. Физические упражнения как предмет и элемент труда человека.
4. Спорт как отдельная отрасль производства с присущими ей характеристиками.
5. Какие основные признаки, по которым спорт характеризуется как общественное производство, тесно связанное с международным спортивным рынком труда и рабочей силы.
6. Назвать расчетные данные тяжести физической работы по оценке суммарной ЧСС.
7. Благоприятный возраст для занятия избранным видом спорта.

Тема 2. Многообразие спорта(2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разновидности спорта и их характеристика.
2. Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность
3. Виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения.
4. Абстрактно-игровые виды спорта.
5. Стрелковые виды спорта.
6. Техничко-конструкторские виды спорта.
7. Смешанные виды спорта.

Тема 3. Тренировка как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Дать характеристику избранных соревновательных упражнений.
3. Дать характеристику специально подготовительным упражнениям.
4. Дать характеристику общеподготовительным упражнениям.
5. Понятие тренированность.

6. Понятие подготовленность.
7. Методы строго регламентированного упражнения.
8. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники движений.
9. Общепедагогические (словесные и наглядные) методы.
10. Методы тренировки, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств.
11. Непрерывный метод тренировки.
12. Игровой метод.
13. Соревновательный метод.

Тема 4. Общая характеристика закономерностей методики спортивной тренировки. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Общественно-педагогическое значение установки на высшие спортивные результаты.
2. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена.
3. Три основных положения, характеризующие непрерывность тренировочного процесса.
4. Зависимость функциональных возможностей организма от величины нагрузок.
5. Формирование "волн" динамики нагрузок в реальных условиях спортивной практики.
6. Цикличность тренировочного процесса.

Тема 5. Физическая подготовка (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность физической подготовки спортсмена на разностороннее воспитание физических способностей.
2. Особенности общей физической подготовки в различных видах спорта.
3. Содержание предварительной специальной физической подготовки.
4. Цель и задачи основной специальной физической подготовки.
5. Предварительная специальная физическая подготовка.
6. Основная специальная физическая подготовка.

Тема 6. Гибкость как физическое качество спортсмена и теоретико-методические основы воспитания координационных способностей. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Признаки для классификации гибкости.
2. Основные разновидности гибкости.
3. Показатели гибкости по уровню двигательной активности и величинам собственных мышечных усилий.

4. Показатели гибкости по величинам дозирования внешней помощи.

5. Показатели гибкости по разнице между показателями пассивной и активной гибкости.

6. Гибкость по разнице между максимальными и дозированными нагрузками.

7. Методические рекомендации по воспитанию активной гибкости.

8. Методические рекомендации по воспитанию пассивной гибкости.

9. От чего зависят координационные способности.

10. Характеристика специальных координационных способностей.

11. Характеристика специфических координационных способностей.

12. Характеристика общих координационных способностей.

13. Классификация координационных способностей и характеристика отдельных координационных способностей.

14. Особенности упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей.

Тема 7. Выносливость и основы методики ее воспитания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Дать определение физического качества выносливость

2. Виды выносливости, назвать их отличительные особенности.

3. Задачи по развитию выносливости.

4. Средства воспитания общей выносливости.

5. Чем характеризуются циклические и ациклические упражнения?

6. Типы интервалов длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия.

7. Характеристика методов непрерывного упражнения (равномерный и переменный) для воспитания специальной выносливости.

8. Характеристика методов интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный) для воспитания специальной выносливости.

9. Характеристика соревновательного и игрового методов для воспитания специальной выносливости.

Тема 8. Стороны спортивной подготовки спортсмена (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Определение и задачи технической подготовки спортсмена.

2. Различия между специальной спортивно-технической подготовкой и общей технической подготовкой.

3. Средства и методы технической подготовки.

4. Задачи технической подготовки спортсмена.

5. Средства и методы технической подготовки спортсмена.
6. Теоретическая подготовка спортсмена.
7. Общие факторы воспитания и самовоспитания спортсмена.
8. Специальная ориентация средств, методов и форм построения спортивной тренировки в аспекте психической подготовки.
9. Адаптация к условиям соревнований и регулирование психической напряженности соревновательных нагрузок.
10. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции.
11. Условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния.

Тема 9. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие "нагрузки". Соревновательная нагрузка.
2. Дать характеристику развивающим, поддерживающим (стабилизирующим) и восстановительным нагрузкам.
3. Аэробная восстановительная зона нагрузки.
4. Аэробная развивающая зона нагрузки.
5. Смешанная аэробно-анаэробная зона нагрузки.
6. Анаэробно-гликолитическая зона нагрузки.
7. Анаэробно-алактатная зона нагрузки.
8. Тренировочные нагрузки определяемые: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом (продолжительностью) работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Тема 10. Круглогодичная тренировка и ее периодизация. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Условия эффективности подготовки спортсменов в годичном цикле.
2. Основные задачи подготовительного периода.
3. Направленность содержания первого подготовительного периода.
4. Направленность второго этапа подготовительного периода.
5. Основные задачи тренировки в соревновательном периоде.
6. Необходимость раннего соревновательного этапа.
7. Этап основных соревнований.
8. Организация тренировочного процесса в год главных соревнований.
9. Значение заключительного (переходного) периода.

Раздел 2 «Система подготовительной и соревновательной деятельности в спорте»

Тема 11. Построение процесса спортивной тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика структуры тренировки.

2. Этапы многолетней подготовки спортсменов.
3. Сенситивные периоды развития физических качеств.
4. Этап начальной подготовки.
5. Тренировочный этап.
6. Этап повышения спортивного мастерства.
7. Этап высшего спортивного мастерства.

Тема 12. Технология планирования в спорте (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Какие взаимосвязанные части включает в себя управление тренировочным процессом?
2. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса.
3. Перспективное планирование.
4. Текущее планирование.
5. Оперативное планирование.
6. Особенности планирования спортивной подготовки в многолетних циклах.
7. Особенности планирования тренировочно-соревновательного процесса.

Тема 13. Планирование спортивной тренировки как система управления (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Какие взаимосвязанные части включает в себя управление тренировочным процессом?
2. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса.
3. Перспективное планирование.
4. Текущее планирование.
5. Оперативное планирование.
6. Особенности планирования спортивной подготовки в многолетних циклах.
7. Особенности планирования тренировочно-соревновательного процесса.

Тема 14. Педагогический контроль и учет в процессе тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные направления педагогического контроля за ходом подготовки спортсменов.
2. Показатели ежедневного обязательного минимума самоконтроля.
3. Определение функциональных возможностей спортсмена.
4. Контроль за весом тела.
5. Оценка (перед началом занятия или перед стартом) степени желания тренироваться или участвовать в состязаниях.
6. Субъективная оценка (после занятия или соревнования) работо-

способности в проведенном тренировочном занятии.

Тема 15. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Тестирование в комплексном контроле.
2. Виды и значение контроля.
3. Контроль за соревновательными воздействиями.
4. Контроль за тренировочными воздействиями.
5. Оценка специальной физической подготовленности.
6. Оценка технико-тактической подготовленности.
7. Отрицательные факторы внешней среды, влияющие на результат.
8. Виды учета.

Тема 16. Система соревновательной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методологические требования при построении общей классификации спортивных соревнований.
2. Характер собственно спортивных соревнований.
3. Субспортивные соревнования.
4. Подготовительные и основные соревнования.
5. Понятие об едином спортивном календаре.
6. Основные требования, предъявляемые к общему сводному календарю соревнований в современном спорте.
7. Противоречия между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.
8. Период основных соревнований.
9. Предел суммарного объема соревновательных нагрузок в больших тренировочно-соревновательных циклах.

Тема 17. Соревнования и непосредственная подготовка к ним (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Виды направленности соревнований.
2. Зависимость числа соревнований от особенностей вида спорта.
3. Многомесячная подготовка – успех в спортивных соревнованиях.
4. Перестройка суточного режима.
5. Построение тренировки непосредственно к определенному соревнованию.
6. Предсоревновательные недели.
7. На предсоревновательном этапе тренировки.
8. Предсоревновательные дни.
9. Особенности разминки в продолжительном соревновании.

Тема 18. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Назвите и дайте характеристику основным наиболее важным компонентам системы тренировочно-соревновательной подготовки.
2. Спортивные соревнования как специфическая форма деятельности в спорте.
3. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения.
4. Система управления совершенствованием спортсмена.
5. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
6. Охарактеризуйте систему отбора и спортивной ориентации.
7. Фазы роста спортивных достижений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Раздел 1 «Теория спорта и общие закономерности подготовки спортсменов»

Вид СРС: Подготовка и защита реферата

1. Феномен спорта: причины возникновения и факторы развития.
2. История развития избранного вида спорта.
3. История развития достижений в избранном виде спорта.
4. Общепедагогические методы.
5. Результат как главная задача спорта.
6. Основные спортивные направления подготовки в избранном виде спорта.
7. Основные виды координационных способностей. Способы развития ловкости.

Формирование специальной выносливости в избранном виде спорта.

Вид СРС: Подготовка и защита презентации

Вопросы и задания:

1. Социальные функции спорта.
2. Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена.
3. Виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения.
4. Стрелковые виды спорта.
5. Абстрактно-игровые виды спорта.
6. Техничко-конструкторские виды спорта.
7. Виды спорта состоящие из спортивных дисциплин относящихся к разным группам спорта.

8. Формирование теории спорта

Раздел 2 «Система подготовительной и соревновательной деятельности в спорте»

Вид СРС: Подготовка и защита реферата

Вопросы и задания:

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
2. Сенситивные периоды развития физических качеств.
3. Система соревнований.
4. Система спортивной тренировки.
5. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.
6. Спортивные достижения и тенденции их развития.
7. Педагогического контроля за уровнем подготовленности спортсмена.
8. Ежедневный самоконтроль спортсмена.
9. Правила проведения соревнований в избранном виде спорта.

Вид СРС: Подготовка и защита презентации

Вопросы и задания:

Основные этапы многолетней подготовки спортсменов.

Система соревнований.

Система спортивной тренировки.

Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.

Спортивные достижения и тенденции их развития.

Реализация комплексного контроля. Виды контроля.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Контроль за факторами внешней среды.

7. Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Социально-гуманитарный модуль	Коммуникативный модуль	Модуль здоровья и безопасности	Психолого-педагогический модуль	Модуль воспитательной деятельности	Предметно-методический модуль	Предметно-технологический модуль	Учебно-исследовательский модуль
ОПК-3						+		

ОПК-13							+	
ОПК-14							+	
ПК-1		+			+	+		
ПК-2				+		+		
ПК-5							+	

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
		2 (неудовлетворительно) Ниже порогового	3 (удовлетворительно) Пороговый	4 (хорошо) Базовый	5 (отлично) Повышенный
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования	Демонстрирует фрагментарное знание особенностей профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание особенностей профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание особенностей профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС	Успешно и систематически демонстрирует знание особенностей профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС
	ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной	Фрагментарно понимает особенности планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с использованием средств, методов и приемов	В целом успешно, но не систематически понимает особенности планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по физической	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает особенности планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с использованием средств, методов и	Успешно и систематически понимает особенности планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых

	деятельности	базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	видов физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся	Фрагментарно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	Успешно и систематически анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований	Фрагментарно, несистематично способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта.	Не достаточно системно способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта.	В целом успешно, но с отдельными недочетами способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта.	Успешно способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта.
	ОПК-13.2. Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	Фрагментарно способен разрешать спортивные споры при проведении соревнований по избранному виду спорта	Не достаточно способен разрешать спортивные споры при проведении соревнований по избранному виду спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами способен разрешать спортивные споры при проведении соревнований по избранному виду спорта	Успешно способен разрешать спортивные споры при проведении соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14 Способен осуществлять	ОПК-14.1. Знает основные виды документов	Фрагментарно знает основные виды документов	Не достаточно знает основные	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает основные виды	Успешно знает основные виды документов планирования,

методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов	планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов	виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов	документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов	методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов
	ОПК-14.2. Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов	Фрагментарно осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов	Не достаточно знает как осуществлять планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает осуществление планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов	Успешно осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК – 1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Фрагментарно знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Не достаточно знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Успешно знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
	ПК - 1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной	Фрагментарно разрабатывает планы тренировочных занятий; в некоторой части проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	Не достаточно разрабатывает планы тренировочных занятий; в неполной степени ведёт систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; с небольшими пробелами проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	Успешно разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

	подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности и тренировочного процесса.		деятельности занимающихся		
	ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности и тренировочного процесса и соревновательной деятельности	Фрагментарно владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта	Не достаточно владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта	Успешно владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта
ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии	Фрагментарно знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии	Не достаточно знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии	Успешно знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии

	ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Фрагментарно знает Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Не достаточно Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Успешно Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
	ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки	Фрагментарно владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки	Не достаточно владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки	Успешно владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки
ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическим и действиями, средствами выразительности	ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Фрагментарно знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Не достаточно знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями и избранного вида спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Успешно знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта
	ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с	Фрагментарно использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с	Не достаточно использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в	Успешно использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями

	особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	особенностями избранного вида спорта.	х занятий; в соответствии с особенностям и избранного вида спорта.	соответствии с особенностями избранного вида спорта.	избранного вида спорта.
	ПК-5.3 Владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Фрагментарно владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности и в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Не достаточно владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями и избранного вида спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Успешно владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	зачтено	Ниже 60%

8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Раздел 1 «Теория спорта и общие закономерности подготовки спортсменов»

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ОПК-3 (индикаторы ОПК-3.1, 3.2, 3.3)

Контрольные вопросы

1. Расскажите об особенностях спортивной деятельности в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки дополнительного образования.
2. Дайте характеристику планирования и проведения учебных и тренировочных занятий спортом с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
3. Сформулируйте способы контроля и оценки достижений обучающихся
4. Раскройте основные общепедагогические методы.
5. Дайте характеристику смешанному методу обучения двигательным действиям.
6. Раскройте поздний метод обучения двигательным действиям и его специфику.
7. Дайте характеристику выносливости как одному из физических качеств
8. Сформулируйте определение пассивной гибкости.
9. Раскройте основные стороны спортивной подготовки.

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ПК-2 (индикаторы ПК-2.1, 2.2, 2.3)

Контрольные вопросы:

1. Сформулируйте определение понятия «индивидуальный подход» в системе подготовки спортсмена.
2. Дайте характеристику спорта в “широком” смысле этого понятия.
3. Раскройте понятие «спортивный результат».
4. Сформулируйте понятие силы как физического качества человека.
5. Запишите основные разделы индивидуального плана в порядке их осуществления на тренировке.
6. Раскройте принципы технологии планирования в спорте.
7. Раскройте особенности и возможности индивидуального подхода в групповых занятиях.
8. Раскройте спорт в “узком” смысле этого понятия.
9. Как вы понимаете «спортивное достижение».
10. Сформулируйте понятие быстроты как физического качества человека.

11. Запишите основные разделы индивидуального плана в порядке их осуществления на тренировке.

12. Раскройте периоды планирования в спорте.

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ПК-5 (индикаторы ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3)

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятие «спортивная подготовка»
2. Дайте характеристику теоретической подготовке спортсменов.
3. Дайте характеристику технической подготовке спортсменов.
4. Дайте характеристику физической подготовке спортсменов.
5. Дайте характеристику тактической подготовке спортсменов.
6. Дайте характеристику психологической подготовке спортсменов
7. Раскройте методы формирования технической подготовке в избранном виде спорта.
8. Сформулируйте основные типы предстартовых состояний спортсмена.
9. Раскройте цели и задачи спортивной тренировки.

Раздел 2 «Система подготовительной и соревновательной деятельности в спорте»

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ОПК-13 (индикаторы ОПК-13.1, ОПК- 13.2)

Контрольные вопросы:

1. Раскройте историю проведения соревнований в избранном виде спорта.
2. Дайте характеристику истории развития правил проведения соревнований в избранном виде спорта.
3. Сформулируйте основные правила в избранном виде спорта(дисциплине спорта).
4. Раскройте основные требования к поведению судьи во время проведения соревнований в избранном виде спорта.
5. Сформулируйте общие обязанности судей при проведении соревнований в избранном виде спорта.
6. Раскройте особенности проведения соревнований для детей.
7. Дайте характеристику классификации проведения соревнований по возрасту в избранном виде спорта.
8. Расскажите историю необъективного судейства в избранном виде спорта.

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ОПК-14 (индикаторы ОПК-14.1, ОПК-14.2,)

Контрольные вопросы:

1. Раскройте основные средства планирования тренировочной нагрузки.

2. Раскройте основные разделы учебно-тренировочного плана.
3. Дайте характеристику дневнику тренера.
4. Раскройте важность ведения дневника самоконтроля спортсменом.
5. Дайте характеристику федеральному стандарту спортивной подготовки в избранном виде спорта.
6. Раскройте подготовительный этап подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
7. Раскройте особенности построения макроциклов и их характеристику.
8. Дайте характеристику мезоциклу.
9. Раскройте основные виды контроля за подготовкой спортсменов.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

Типовые вопросы к экзамену

1. Дайте характеристику истории развития спорта.
2. Дайте характеристику развитию спорта в современном обществе.
3. Раскройте спорт как особую отрасль общественного производства.
4. Раскройте спорт – фактор прибыли международных производственных монополий.
5. Сформулируйте влияние спорта на здоровье подрастающего поколения.
6. Раскройте цели и задачи спортивной тренировки.
7. Дайте характеристику средствам спортивной тренировки.
8. Дайте характеристику методам спортивной тренировки.
9. Раскройте направленность многолетней спортивной подготовки спортсменов к высшим достижениям.
10. Дайте характеристику единству общей и специальной подготовки спортсмена.
11. Сформулируйте единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам.
12. Дайте характеристику волнообразности динамики нагрузок.
13. Раскройте общие основы физической подготовки в процессе спортивной тренировки.
14. Дайте характеристику специальной физической подготовке.
15. Расскажите о скорости как об одном из физических качеств спортсмена и методах и средствах его развития.
16. Расскажите о силе как об одном из физических качеств спортсмена и методах и средствах его развития.
17. Расскажите о гибкости как об одном из физических качеств спортсмена и методах и средствах его развития.
18. Расскажите о ловкости как об одном из физических качеств

спортсмена и методах и средствах его развития.

19. Расскажите о выносливости как об одном из физических качеств спортсмена и методах и средствах его развития.

20. Раскройте задачи технической подготовки спортсмена.

21. Дайте характеристику средствам и методам технической подготовки.

22. Раскройте задачи, средства и методы тактической подготовки.

23. Сформулируйте значимость теоретической подготовка спортсмена.

24. Сформулируйте особенности психологической подготовки спортсмена.

25. Дайте характеристику нагрузки и раскройте её характер.

26. Дайте характеристику подготовительном периоде в годичном цикле.

27. Дайте характеристику соревновательному периоду в годичном цикле.

28. Дайте характеристику переходному периоду в годичном цикле.

29. Раскройте спортивную подготовку как многолетний процесс и ее структура.

30. Дайте характеристику чувствительным периодам развития физических качеств.

31. Сформулируйте понятие и содержание микроциклов.

32. Сформулируйте построение тренировки в мезоциклах.

33. Сформулируйте построение тренировки в микроциклах циклах.

34. Расскажите об особенностях планирования в системе тренировочного процесса.

35. Расскажите об общих положениях технологии планирования в спорте.

36. Дайте характеристику планирования спортивной подготовки в многолетних циклах.

37. Раскройте планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.

38. Дайте характеристику оперативному планированию.

39. Раскройте факторы, определяющие подготовку спортсменов.

40. Сформулируйте этапы спортивного отбора.

41. Раскройте учет данных педагогического контроля над уровнем подготовленности спортсмена.

42. Дайте характеристику ежедневный самоконтроль спортсмена.

43. Дайте характеристику анализу динамики показателей и регулирование нагрузки.

44. Дайте характеристику реализации комплексного контроля.

45. Раскройте виды контроля.

46. Сформулируйте особенности контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

47. Дайте характеристику контролю за состоянием подготовленности спортсмена.
48. Дайте характеристику контролю за факторами внешней среды.
49. Сформулируйте классификационные подходы в систематизации спортивных соревнований.
50. Как вы понимаете понятие «собственно спортивные соревнования».
51. Как вы понимаете понятие «субспортивные соревнования».
52. Как вы понимаете понятие «единый спортивный календарь».
53. Как вы понимаете понятие «индивидуальная система состязаний».
54. Раскройте дифференцированные цели состязаний.
55. Раскройте система отбора и спортивной ориентации.
56. Сформулируйте систему факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.
57. Дайте характеристику спортивным достижениям и тенденции их развития.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : электронный.
2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.
3. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Аверьянов, И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : [16+] / И.В. Аверьянов, Ю.Н. Эртман, В.А. Блинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-129-5. – Текст : электронный.
2. Замчий, Т.П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие : [16+] / Т.П. Замчий, Ю.Ф. Назаренко, С.В. Матук ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 68 с. : табл., граф., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573688> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-126-4. – Текст : электронный.
3. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> – Текст : электронный.

4. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т.В. Самоленко. – Москва : Спорт, 2016. – 249 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> – Библиогр.: с. 197-212. – ISBN 978-5-9907240-8-2. – Текст : электронный.

5. Малкин, В. Спорт – это психология : практическое пособие : [12+] / В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва : Спорт, 2015. – 176 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-3-0. – Текст : электронный.

6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – Москва : Спорт, 2017. – 239 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214> – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст : электронный.

Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е.В. Фомина ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0412-3. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

– проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

– изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

– изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

– выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;

– выучите определения терминов, относящихся к теме;

– продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

– продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

– ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

– составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro.

2. Microsoft Office Professional Plus 2010

3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)

2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»
(<http://www.consultant.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях.

Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий № 104.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.