




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

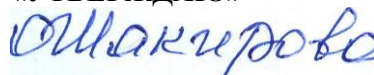
**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

Согласовано:

  
Руководитель ОП  
Сафонова Г.В.  
«05» июля 2019 г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

  
Директор Департамента ФКиС  
Шакирова О.В.  
«05» июля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Теория и методика спортивной тренировки

**Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура**

магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте»

**Форма подготовки заочная**

курс   2   семестр   4    
лекции  12  час.  
практические занятия  12  час.  
лабораторные работы        час.  
в том числе с использованием МАО лек.        /пр.  8  /лаб.        час.  
всего часов аудиторной нагрузки  24  час.  
в том числе с использованием МАО   8  час.  
самостоятельная работа  120  час.  
в том числе на подготовку к зачёту   4  час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект        семестр  
зачет   4  семестр  
экзамен        семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 № 12-13-1282

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от «05» июля 2019г.

Директор департамента: д.м.н. Шакирова О.В.

Составитель (ли): к.п.н., доцент Попик С.А.

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» предназначена для направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте».

Трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е. (144 ч.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (12 ч.), практические занятия (12 ч.), из них занятия с использованием МАО (8 ч.), самостоятельная работа студента (120 часов), из них на подготовку к зачёту 4 часа. Дисциплина реализуется на 2 курсе в 4 семестре и входит в вариативную часть блока «Дисциплины (модули)» в учебном плане. В учебном плане дисциплина соответствует индексу Б1.В.ДВ.02.02.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта», «Технические средства обучения и информационные технологии в спорте», «Методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: общие элементы теории физической культуры и спорта, основные понятия, принципы, средства и методы спортивной тренировки, методические основы формирования знаний, методы совершенствования двигательных качеств, формирование систем организма в зависимости от уровня квалификации, сущность спорта и его роль в педагогических и культурных аспектах жизнедеятельности общества, методы научных исследований в теории спорта, характеристика системы подготовки спортсмена, основы спортивной тренировки..

**Цель** освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» – формирование у студентов понимания главных

концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических и методических основ спортивной тренировки

**Задачи курса:**

1. Обеспечить теоретическое осмысление основ методики спортивной тренировки;
2. Раскрыть содержание, закономерности, основные стороны и формы построения спортивной тренировки;
3. Раскрыть теоретические основы и методику подготовки спортсменов на этапах их возрастного развития (детском, юношеском возрасте);
4. Изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
5. Сформировать систему знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные и общепрофессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-4 Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности	Знает	Современную литературу по теории и методике спортивной тренировки; возрастные особенности спортсменов; особенности планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов; основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного

		процесса, правила техники безопасности при проведении тренировок
	Умеет	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков
	Владеет	Методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.
ПК-1 Способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта	Знает	Основные современные научные концепции; основы современных инструментальных методик и технологий по анализу двигательной деятельности; основы методики применения современных технических средств обучения и информационных технологий в тренировочном процессе
	Умеет	Осуществлять сбор и обработку срочной и оставленной по времени

		<p>информации; владеть приёмами проведения анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий; интерпретировать полученные данные о ходе тренировочного процесса и его воздействия на организм спортсменов</p>
<p>ПК-4 Способность выполнять научные исследования с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Владеет</p>	<p>Навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики спортивной тренировки с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования</p>
	<p>Знает</p>	<p>Основы организации и проведения научно-исследовательской работы; актуальные проблемы в сфере использования современных технических средств и информационных технологий для улучшения качества и эффективности тренировочного процесса</p>
	<p>Умеет</p>	<p>Систематизировать и обобщать полученный практический материал путём сравнительного анализа характеристик двигательной активности занимающихся; разрабатывать средства и методы корректирующих воздействий на двигательную активность занимающихся при использовании технических средств и информационных технологий; формулировать выводы, полученные в ходе научного исследования; оценивать результаты собственного исследования в свете современного состояния науки сферы физической культуры и спорта</p>
	<p>Владеет</p>	<p>Навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя</p>

		<p>существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики физической культуры и спорта с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования</p> <p>Методами сбора и обработки срочной и оставленной по времени информации; приёмами проведения анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий и определения топографии работающих мышц с использованием современных технологий; инструментальными методами анализа локомоторного движения и анализа ударных действий</p>
--	--	---

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» применяются следующие методы активного обучения: семинар-взаимообучение.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

## **Лекционные занятия (12 часов)**

### **Тема 1. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки (2 часа).**

Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки, специфические особенности. Цель, достигаемая в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в процессе спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов.

### **Тема 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 часа).**

Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.

### **Тема 3. Основные стороны подготовки спортсмена (4 часа).**

Физическая подготовка спортсменов - основа спортивного мастерства. Скоростные способности спортсменов и методика их развития. Сила и методика развития силовых способностей у спортсменов. Гибкость спортсменов и методика развития гибкости. Выносливость спортсменов и методика развития выносливости. Координационные способности спортсменов и методика их развития.

Техническая подготовка спортсменов. Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена.

Тактическая подготовка спортсменов. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Основные теоретико-методические положения спортивной тактики. Средства и методы тактической подготовки. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

#### **Тема 4. Методика построения тренировочного процесса (2 часа).**

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы



многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

### **Тема 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов (2 часа).**

Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, его значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА.**

### **Практические занятия**

**(12 часов)**

#### **Занятие 1. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки (2 часа). МАО – семинар-взаимообучение (2 часа)**

1. Общеподготовительные, специально-подготовленные и, соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки.

2. Задачи общей, специальной подготовки.

3. Методы спортивной тренировки, методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в

спортивной тренировке.

4. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку. Характеристика факторов внутренировочного воздействия.

5. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов.

6. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отработанных положений деятельности тренера – преподавателя.

7. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки.

## **Занятие 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 часа).**

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
2. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки.
3. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности.
4. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки.
5. Адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов.
6. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
7. Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

## **Занятие 3-4. Основные стороны подготовки спортсмена (4 часа).**

### **МАО – семинар-взаимообучение (4 часа)**

1. Задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов.
2. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей.
3. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.
4. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного

барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения.

5. Особенности состава средств и определяющие черты методики развития силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей спортсмена.

#### **Занятие 4. Методика построения тренировочного процесса (2 часа).** МАО – семинар-взаимообучение (2 часа)

1. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на структуру тренировочного процесса.

2. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

3. Понятие микроцикла, его продолжительность, и основы построения.

4. Основные факторы влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса.

5. Понятие о тренировочном мезоцикле, его продолжительность, и основы построения.

#### **Занятие 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов (2 часа).**

МАО – семинар-взаимообучение (2 часа)

1. Роль управления в современном спорте и информационное обеспечение управления.

2. Тренировочный процесс как объект управления, общая схема управления в спортивной тренировке.

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

4. Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

5. Формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

– план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

– характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

– требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

– критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Цель, задачи, средства, методы и принципы	ОПК-4	Знает современную литературу по теории и методике спортивной	УО-1 собеседование	Вопросы к зачету 1-12

спортивной тренировки.		тренировки; возрастные особенности спортсменов; особенности планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки;		
		Умеет планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 1-12
		Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 1-12

			<p>физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.</p>		
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	ОПК-4	<p>Знает условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов; основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности при проведении тренировок</p>	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 13-24
			<p>Умеет организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и</p>	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 13-24

			навыков		
			Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.	ПР-4 реферат	Вопросы к зачету 13-24
3	Основные стороны подготовки спортсмена	ПК-1	Знает основные современные научные концепции; основы современных инструментальных методик и технологий по анализу двигательной деятельности; основы методики применения современных технических средств обучения и информационных технологий в тренировочном процессе	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 25-36
			Умеет осуществлять сбор и обработку срочной и оставленной по времени информации; владеть приёмами проведения анализа двигательных действий для	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 25-36

			<p>выявления корректирующих воздействий; интерпретировать полученные данные о ходе тренировочного процесса и его воздействия на организм спортсменов</p>		
			<p>Владеет навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики спортивной тренировки с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования</p>	<p>ПР-4 реферат</p>	<p>Вопросы к зачету 25-36</p>
4	<p>Методика построения тренировочного процесса</p>	ОПК-4	<p>Знает основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности при проведении тренировок</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 37-48</p>
			<p>Умеет планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации;</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 37-48</p>



			использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков		
			Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48
5	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов	ПК-4	Знает основы организации и проведения научно-исследовательской работы; актуальные проблемы в сфере использования современных технических средств и информационных технологий для	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 49-58

			улучшения качества и эффективности тренировочного процесса		
			<p>Умеет систематизировать и обобщать полученный практический материал путём сравнительного анализа характеристик двигательной активности занимающихся; разрабатывать средства и методы корректирующих воздействий на двигательную активность занимающихся при использовании технических средств и информационных технологий; формулировать выводы, полученные в ходе научного исследования; оценивать результаты собственного исследования в свете современного состояния науки сферы физической культуры и спорта</p>	<p>ПР-4 реферат</p>	<p>Вопросы к зачету 49-58</p>
			<p>Владеет навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 49-58</p>

			физической культуры и спорта с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования		
--	--	--	--	--	--

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **I. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>

2. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — 978-5-906839-21-3. <http://www.iprbookshop.ru/55591.html>

### **Дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.

2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.

3. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>

4. Макеева В.С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33446>.

5. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. <https://e.lanbook.com/book/51916>.

6. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=64075](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075)

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных:  
<http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ:  
<http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect:  
<http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>  
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог):  
<http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):  
<http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный материал, выработать у студентов навыки поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

Учебная дисциплина «Технические средства обучения и информационные технологии в спорте» представляет собой программу, изучающую современные технические средства, используемые в тренировочном процессе для повышения спортивного мастерства, а также информационные технологии, позволяющие получать срочную информацию или оставленную по времени информацию о характере выполняемых упражнений.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом, необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по метрологии, средствам контроля, медицине, биомеханике, физической культуре и спортивной тренировке. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Важным аспектом является ежедневное ознакомление с новостями спорта в различных СМИ, в том числе в специализированных газетах и журналах.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями

и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса.

Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, тестовых заданий. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

**Рекомендации по работе с литературой В** процессе подготовки к



практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

#### **Рекомендации для подготовки устных ответов для собеседования**

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Отвечая на вопрос, важно уметь объяснить специфику исторических условий, сложившихся в стране рассматриваемый период. Затем, раскрыв объективную необходимость тех или иных просветительских реформ, показать закономерность последующего мощного развития оригинальной, самобытной зарубежной или российской культуры. Анализируя реформы, необходимо показать и негативные их последствия

3. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель

поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Напротив, именно самостоятельность суждений, основанная на знании материала (учебных пособий, первоисточников, журнальных статей, монографий и др.), умение сознательно оперировать им являются главным показателем подготовленности студента по предмету. А осознать ошибку всегда поможет преподаватель. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

### **Методические указания по проведению практических занятий**

**Семинар-взаимообучение.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

### **Рекомендации по подготовке к зачету**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачетов. Готовиться к зачету необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических занятиях и т.п. это и есть этапы подготовки студента к зачету.

Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить и памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала зачёта или экзамена, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к зачету нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ.

На лекционных, практических занятия, а так же для самоподготовки студентов используется следующее лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами,

оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине**

**Теория и методика спортивной тренировки**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте»

**Форма подготовки заочная**

**Владивосток  
2018**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине  
(120 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	К 1,2,3,4,5 занятию	Чтение и конспектирование литературы	50 часов	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
2.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	50 часов	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем (УО-1)
3.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Подготовка доклада	16 часов	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
4.	В течении семестра	Подготовка к зачету	4 часа	Сдача зачета

**Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся  
и методические рекомендации по их выполнению**

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» является подготовка к устным опросам и практическим занятиям.

Комплект вопросов для самостоятельного изучения №1

**Тема «Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки» (19 часов).**

Ответить на вопросы:

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 способностей.
11. Непрерывный метод тренировки.
12. Игровой метод.
13. Соревновательный метод.
14. Общественно-педагогическое значение установки на высшие спортивные результаты.
15. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена.
16. Три основных положения, характеризующие непрерывность тренировочного процесса.
17. Зависимость функциональных возможностей организма от величины нагрузок.
18. Формирование "волн" динамики нагрузок в реальных условиях спортивной практики.
19. Цикличность тренировочного процесса.

Комплект вопросов для самостоятельного изучения №2

**Тема «Тренировочные и соревновательные нагрузки» (19 часов).**

Ответить на вопросы:

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.
9. Назвать и дать характеристику основным наиболее важным компонентам системы тренировочно-соревновательной подготовки.
10. Спортивные соревнования как специфическая форма деятельности в спорте.
11. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения.
12. Система управления совершенствованием спортсмена.
13. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
14. Охарактеризовать систему отбора и спортивной ориентации.
15. Фазы роста спортивных достижений.

### Комплект вопросов для самостоятельного изучения №3

#### **Тема «Основные стороны подготовки спортсмена» (21 час).**

##### Ответить на вопросы:

1. Направленность физической подготовки спортсмена на разностороннее развитие 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.
  7. Методы воспитания скоростных качеств.
  8. Средства воспитания скоростных качеств.
  9. Чем обусловлены скоростные качества.
  10. Основные задачи силовой подготовки спортсмена.
  11. Средства и основные положения методики силовой подготовки.
  12. Что определяет направленность силовой подготовки и величину тренировочной нагрузки.
13. Пути развития максимальной силы.
  14. Методика повышения максимальной силы.
  15. Методика развития взрывной силы.
  16. Признаки для классификации гибкости.
  17. Основные разновидности гибкости.
  18. Показатели гибкости по уровню двигательной активности и величинам собственных мышечных усилий.
  19. Показатели гибкости по величинам дозирования внешней помощи.
  20. Показатели гибкости по величинам дозирования внешней помощи.
  21. Показатели гибкости по разнице между показателями пассивной и активной гибкости.
  22. Гибкость по разнице между максимальными и дозированными нагрузками.
  23. Методические рекомендации по воспитанию активной гибкости.
  24. Методические рекомендации по воспитанию пассивной гибкости.
  25. От чего зависят координационные способности.
  26. Характеристика специальных координационных способностей.
  27. Характеристика специфических координационных способностей.
  28. Характеристика общих координационных способностей.

29. Различия между элементарными и сложными координационными способностями.

30. Потенциальные и актуальные координационные способности.

31. Классификация координационных способностей и характеристика отдельных координационных способностей.

32. Особенности упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей.

33. Упражнения для совершенствования некоторых специализированных восприятий и методические указания по их выполнению.

34. Подбор соответствующей системы специальных упражнений с учетом разновидностей двигательных-координационных качеств.

35. Зависимость выбора методов обучения и тренировки от специфики двигательных координаций.

36. Методика тестирования координационных способностей.

37. Выбор критериев оценки координационных способностей.

38. Управление и регуляция сложных в координационном отношении двигательных действий спортсмена.

39. Основные разновидности равновесия.

40. Компоненты равновесия.

41. Виды и проявления равновесия.

42. Дать определение равновесия. Факторы, повышающие способность сохранять равновесие.

43. Дать определение физического качества выносливость.

44. Виды выносливости, назвать их отличительные особенности.

45. Задачи по развитию выносливости.

46. Средства воспитания общей выносливости.

47. Чем характеризуются циклические и ациклические упражнения?

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

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

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

51. Характеристика соревновательного и игрового методов для развития специальной выносливости.

52. Определение и задачи технической подготовки спортсмена.

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

54. Средства и методы технической подготовки.

Комплект вопросов для самостоятельного изучения №4 «Методика построения тренировочного процесса» (19 часов).

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.

10. Характеристика структуры тренировки.

11. Этапы многолетней подготовки спортсменов.

12. Сенситивные периоды развития физических качеств.

13. Этап предварительной подготовки.

14. Этап начальной спортивной специализации.

15. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.

16. Этап спортивного совершенствования.
17. Внешние признаки микроциклов.
18. Направленность микроциклов.
19. Внешние признаки мезоциклов.
20. Типы мезоциклов.
21. Построение тренировки на основе макроциклов.

Комплект вопросов для самостоятельного изучения №5

**Тема «Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов» (19 часов).**

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.
8. Спортивный отбор.
9. Спортивная ориентация.
10. Спортивные способности.
11. Этапы спортивного отбора.
12. Основные методы отбора на различных этапах отбора.
13. Основные направления педагогического контроля за ходом подготовки спортсменов.
14. Показатели ежедневного обязательного минимума самоконтроля.

15. Определение функциональных возможностей спортсмена.
16. Контроль за весом тела.
17. Оценка (перед началом занятия или перед стартом) степени желания тренироваться или участвовать в состязаниях.
18. Субъективная оценка (после занятия или соревнования) работоспособности в проведенном тренировочном занятии.
19. Тестирование в комплексном контроле.
20. Виды и значение контроля.
21. Контроль за соревновательными воздействиями.
22. Контроль за тренировочными воздействиями.
23. Оценка специальной физической подготовленности.
24. Оценка технико-тактической подготовленности.
25. Отрицательные факторы внешней среды, влияющие на результат.
26. Виды учета.

#### **Темы рефератов:**

1. Методы тренировки, направленные преимущественно на совершенствование физических способностей.
2. Непрерывный метод тренировки.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.
5. Общественно-педагогическое значение установки на высшие спортивные результаты.
6. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена.
7. Три основных положения, характеризующие непрерывность тренировочного процесса.
8. Зависимость функциональных возможностей организма от величины нагрузок.
9. Этапы многолетней подготовки спортсменов.

10. Сенситивные периоды развития физических качеств.
11. Этап предварительной подготовки.
12. Этап начальной спортивной специализации.
13. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.
14. Этап спортивного совершенствования

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

### Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;

- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При

необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст;

4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.

5. Списка использованных источников. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов студента, набранных им в течение триместра. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

#### **Критерии оценки реферата:**

100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и



зарубежной литературы. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно;

85-76 - баллов – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов.

Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы;

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы;

60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине  
**Теория и методика спортивной тренировки**  
Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте»  
**Форма подготовки заочная**

**Владивосток**  
**2018**

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОПК-4 Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности</p>	Знает	<p>Современную литературу по теории и методике спортивной тренировки; возрастные особенности спортсменов; особенности планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов; основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности при проведении тренировок</p>
	Умеет	<p>Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков</p>
	Владеет	<p>Методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.</p>
ПК-1	Знает	<p>Основные современные научные</p>

Способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта		концепции; основы современных инструментальных методик и технологий по анализу двигательной деятельности; основы методики применения современных технических средств обучения и информационных технологий в тренировочном процессе
	Умеет	Осуществлять сбор и обработку срочной и оставленной по времени информации; владеть приёмами проведения анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий; интерпретировать полученные данные о ходе тренировочного процесса и его воздействия на организм спортсменов
	Владеет	Навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики спортивной тренировки с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования
ПК-4 Способность выполнять научные исследования с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	Знает	Основы организации и проведения научно-исследовательской работы; актуальные проблемы в сфере использования современных технических средств и информационных технологий для улучшения качества и эффективности тренировочного процесса
	Умеет	Систематизировать и обобщать полученный практический материал путём сравнительного анализа характеристик двигательной активности занимающихся; разрабатывать средства и методы корректирующих воздействий на двигательную активность занимающихся при использовании технических средств и информационных технологий; формулировать выводы, полученные в ходе научного исследования; оценивать результаты собственного исследования в свете современного состояния науки сферы физической культуры и спорта
	Владеет	Навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики физической культуры и спорта с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного

		исследования Методами сбора и обработки срочной и оставленной по времени информации; приёмами проведения анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий и определения топографии работающих мышц с использованием современных технологий; инструментальными методами анализа локомоторного движения и анализа ударных действий
--	--	---

### **Перечень оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки.	ОПК-4	Знает современную литературу по теории и методике спортивной тренировки; возрастные особенности спортсменов; особенности планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки;	УО-1 собеседование	Вопросы к зачету 1-12
			Умеет планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 1-12

			<p>Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации;</p> <p>навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта;</p> <p>методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 1-12</p>
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	ОПК-4	<p>Знает условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов; основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности при проведении тренировок</p>	<p>УО-1 Собеседование</p>	<p>Вопросы к зачету 13-24</p>
			<p>Умеет организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и</p>	<p>УО-1 Собеседование</p>	<p>Вопросы к зачету 13-24</p>

			<p>оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков</p>		
			<p>Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.</p>	<p>ПР-4 реферат</p>	<p>Вопросы к зачету 13-24</p>
3	<p>Основные стороны подготовки спортсмена</p>	<p>ПК-1</p>	<p>Знает основные современные научные концепции; основы современных инструментальных методик и технологий по анализу двигательной деятельности; основы методики применения современных технических средств обучения и информационных технологий в тренировочном процессе</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 25-36</p>
			<p>Умеет осуществлять</p>	<p>УО-4</p>	<p>Вопросы к</p>



			<p>сбор и обработку срочной и оставленной по времени информации; владеть приёмами проведения анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий;</p> <p>интерпретировать полученные данные о ходе тренировочного процесса и его воздействия на организм спортсменов</p>	Семинар-взаимообучение	зачету 25-36
			<p>Владеет навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики спортивной тренировки с учётом смежных областей знаний;</p> <p>организации и оценки реализуемых проектов научного исследования</p>	ПР-4 реферат	Вопросы к зачету 25-36
4	Методика построения тренировочного процесса	ОПК-4	<p>Знает основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности при проведении</p>	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48

			тренировок		
			Умеет планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48
			Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48
5	Технология планирования и контроля как	ПК-4	Знает основы организации и проведения научно-	УО-4 Семинар-взаимооб	Вопросы к зачету 49-58

факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов	исследовательской работы; актуальные проблемы в сфере использования современных технических средств и информационных технологий для улучшения качества и эффективности тренировочного процесса	учение	
	Умеет систематизировать и обобщать полученный практический материал путём сравнительного анализа характеристик двигательной активности занимающихся; разрабатывать средства и методы корректирующих воздействий на двигательную активность занимающихся при использовании технических средств и информационных технологий; формулировать выводы, полученные в ходе научного исследования; оценивать результаты собственного исследования в свете современного состояния науки сферы физической культуры и спорта	ПР-4 реферат	Вопросы к зачету 49-58
	Владет навыками	УО-4	Вопросы к

			критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики физической культуры и спорта с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования	Семинар-взаимообучение	зачету 49-58
--	--	--	---	------------------------	--------------

## Шкала оценивания уровня форсированности компетенций по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
ОПК -4 Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности	Знает (пороговый уровень)	Методы разработки целей для будущих проектов в сфере физической культуры и спорта; роль жизненных ценностей в формировании целей проекта, критериев и показателей достижения целей, приоритетах решения задач; систему научного знания о ФКиС, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих ФКиС: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	Знание естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных наук, изучающих ФКиС.	Способен охарактеризовать естественно-научные, психолого-педагогические, социально-гуманитарные науки, изучающие ФКиС
	Умеет (продвинутый уровень)	Оперировать основными теоретическими знаниями о ФКиС на основе критического осмысления.	Умение проектировать тренировочную, организационно-управленческую деятельность.	Способность разрабатывать проекты подготовки спортсменов, управления отраслью ФКиС.
	Владеет (высокий уровень)	Актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой	Владение технологиями проектирования тренировочной деятельности спортсменов.	Способность планировать, проектировать и осуществлять подготовку высококвалифицированных спортсменов.

		квалификации.		
ПК-1 Способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта	Знает (пороговый уровень)	Систему научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли; проблематику теории физической культуры и спорта.	Знание междисциплинарной интеграции комплекса наук о ФКиС, проблематику теории физической культуры.	Способность раскрыть суть и охарактеризовать систему научного знания о ФКиС.
	Умеет (продвинутый уровень)	Оперировать основными теоретическими знаниями и физической культуре и спорте на основе критического осмысления.	Умение использовать традиционные и современные научные знания в сфере спортивной тренировки.	Способность применять современные научные знания при проектировании учебно-тренировочного процесса.
	Владеет (высокий уровень)	Актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой квалификации.	Владение средствами, методами и технологиями профессиональной деятельности тренера.	способность применять на практике и получать новые знания в процессе научной и тренерской деятельности.

<p>ПК-4 Способность выполнять научные исследования с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно - управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Знает (пороговый уровень)</p>	<p>Современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в организационно-управленческой деятельности; методы, используемые на теоретическом и эмпирическом уровнях исследования организационно-управленческой деятельности; основную проблематику научных исследований в организационно-управленческой деятельности.</p>	<p>Знание информационных технологий, направления их применения в организационно-управленческой деятельности; методы, используемые на теоретическом и эмпирическом уровнях исследования организационно-управленческой деятельности.</p>	<p>Способность использовать современные информационные технологии на уровне освоения простейших из них.</p>
	<p>Умеет (продвинутый уровень)</p>	<p>Использовать современные информационные технологии для выполнения научных исследований в организационно-управленческой деятельности в области ФКиС; планировать научно-исследовательскую работу в рамках организационно-управленческой деятельности; определять объект, предмет, цели и задачи исследования, выдвигать рабочую гипотезу.</p>	<p>Умение работать с различными источниками информации, обладает способностью преобразовывать информацию, делать обобщения, формулировать, аргументировать выводы, сохранять и передавать информацию.</p>	<p>Способность выделять основные идеи полученной информации, сопоставлять информацию с источником ее получения.</p>
	<p>Владеет (высокий уровень)</p>	<p>Навыками проведения научно-исследовательской деятельности в области подготовки спортсменов, с использованием современных информационных технологий; навыками применения полученных результатов в тренерской деятельности.</p>	<p>Владение навыками применения в своей практической деятельности новых сведений, полученных с помощью информационных технологий.</p>	<p>Способность критически осмысливать получаемую информацию, перерабатывать предлагаемые рекомендации для условий своей</p>

				конкретной деятельности. .
--	--	--	--	----------------------------------



## **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

### **Промежуточная аттестация студентов.**

Промежуточная аттестация студентов проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачёта.

Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме с использованием устного опроса.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».

1. Сущность и функции спорта.

2. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).

3. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.

4. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

5. Структура спортивных достижений.

6. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.

7. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.

8. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.

9. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.

10. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.

11. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.

12. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.

13. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.

14. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.

15. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.

16. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.

17. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.

18. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.

19. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.

20. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.

21. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.

22. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.

23. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.

24. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.

25. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.

26. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.

27. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.

28. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.

29. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.

30. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.

31. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.

32. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.

33. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.

34. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.

35. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.

36. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.

37. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.

38. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.

39. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

40. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.

41. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.

42. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

43. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

44. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.

45. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.

46. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

47. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

48. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.

49. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годовых и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.

50. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.

51. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.

52. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.

53. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.

54. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.

55. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.

56. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

57. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.

58. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине  
«Теория и методика спортивной тренировки»**

<b>Баллы (рейтинго вой оценки)</b>	<b>Оценка зачета/ экзамена (стандартн ая)</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
100-86	<i>«отлично» /зачтено</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	<i>«хорошо» /зачтено</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

40-55	<i>«удовлетворительно» /зачтено</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
Менее 40	<i>«неудовлетворительно» /не зачтено</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### **Текущая аттестация студентов**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

## **КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Вопросы для подготовки к собеседованию**

**Тема «Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки».**

Ответить на вопросы:

- 1) Цели и задачи спортивной тренировки.
- 1) Дать характеристику избранных соревновательных упражнений.
- 2) Дать характеристику специально подготовительным упражнениям.
- 3) Дать характеристику общеподготовительным упражнениям.
- 4) Понятие тренированность.
- 5) Понятие подготовленность.
- 6) Методы строго регламентированного упражнения.
- 7) Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники движений.
- 8) Общепедагогические (словесные и наглядные) методы.
- 9) Методы тренировки, направленные преимущественно на совершенствование физических способностей.
- 10) Непрерывный метод тренировки.
- 11) Игровой метод.
- 12) Соревновательный метод.
- 13) Общественно-педагогическое значение установки на высшие спортивные результаты.
- 14) Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена.
- 15) Три основных положения, характеризующие непрерывность тренировочного процесса.
- 16) Зависимость функциональных возможностей организма от величины нагрузок.
- 17) Формирование "волн" динамики нагрузок в реальных условиях спортивной практики.
- 18) Цикличность тренировочного процесса.

**Тема «Тренировочные и соревновательные нагрузки».**

Ответить на вопросы:



- 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.
- 9) Назвать и дать характеристику основным наиболее важным компонентам системы тренировочно-соревновательной подготовки.
- 10) Спортивные соревнования как специфическая форма деятельности в спорте.
- 11) Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения.
- 12) Система управления совершенствованием спортсмена.
- 13) Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
- 14) Охарактеризовать систему отбора и спортивной ориентации.
- 15) Фазы роста спортивных достижений.

### **Тема «Основные стороны подготовки спортсмена».**

#### Ответить на вопросы:

- 1) Направленность физической подготовки спортсмена на разностороннее развитие 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.
- 7) Методы воспитания скоростных качеств.
- 8) Средства воспитания скоростных качеств.
- 9) Чем обусловлены скоростные качества.
- 10) Основные задачи силовой подготовки спортсмена.
- 11) Средства и основные положения методики силовой подготовки.
- 12) Что определяет направленность силовой подготовки и величину тренировочной нагрузки.
- 13) Пути развития максимальной силы.
- 14) Методика повышения максимальной силы.
- 15) Методика развития взрывной силы.
- 16) Признаки для классификации гибкости.
- 17) Основные разновидности гибкости.
- 18) Показатели гибкости по уровню двигательной активности и величинам собственных мышечных усилий.
- 19) Показатели гибкости по величинам дозирования внешней помощи.
- 20) Показатели гибкости по разнице между показателями пассивной и активной гибкости.
- 21) Показатели гибкости по разнице между максимальными и дозированными нагрузками.
- 22) Методические рекомендации по воспитанию активной гибкости.
- 23) Методические рекомендации по воспитанию пассивной гибкости.
- 24) От чего зависят координационные способности.
- 25) Характеристика специальных координационных способностей.
- 26) Характеристика специфических координационных способностей.
- 27) Характеристика общих координационных способностей.
- 28) Характеристика общих координационных способностей.

- 29) Различия между элементарными и сложными координационных способностей.
- 30) Потенциальные и актуальные координационных способностей.
- 31) Классификация координационных способностей и характеристика отдельных координационных способностей.
- 32) Особенности упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей.
- 33) Упражнения для совершенствования некоторых специализированных восприятий и методические указания по их выполнению.
- 34) Подбор соответствующей системы специальных упражнений с учетом разновидностей двигательно-координационных качеств.
- 35) Зависимость выбора методов обучения и тренировки от специфики двигательных координаций.
- 36) Методика тестирования координационных способностей.
- 37) Выбор критериев оценки координационных способностей.
- 38) Управление и регуляция сложных в координационном отношении двигательных действий спортсмена.
- 39) Основные разновидности равновесия.
- 40) Компоненты равновесия.
- 41) Виды и проявления равновесия.
- 42) Дать определение равновесия. Факторы, повышающие способность сохранять равновесие.
- 43) Дать определение физического качества выносливость.
- 44) Виды выносливости, назвать их отличительные особенности.
- 45) Задачи по развитию выносливости.
- 46) Средства воспитания общей выносливости.
- 47) Чем характеризуются циклические и ациклические упражнения?
- 48) Типы интервалов длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия.

- 49) Характеристика методов непрерывного упражнения (равномерный и переменный) для воспитания специальной выносливости.
- 50) Характеристика методов интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный) для воспитания специальной выносливости.
- 51) Характеристика соревновательного и игрового методов для развития специальной выносливости.
- 52) Определение и задачи технической подготовки спортсмена.
- 53) Различия между специальной спортивно-технической подготовкой и общей технической подготовкой.
- 54) Средства и методы технической подготовки.
- 55) Этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства.
- 56) Содержание общей спортивно-технической подготовки.
- 57) Связь специальной спортивно-технической с другими видами подготовок.
- 58) Задачи технической подготовки спортсмена.
- 59) Средства и методы технической подготовки спортсмена.
- 60) Теоретическая подготовка спортсмена.
- 61) Общие факторы воспитания и самовоспитания спортсмена.
- 62) Специальная ориентация средств, методов и форм построения
- 63) спортивной тренировки в аспекте психической подготовки.
- 64) Адаптация к условиям соревнований и регулирование психической напряженности соревновательных нагрузок.
- 65) Специальные методы психической регуляции и саморегуляции.
- 66) Условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния.
- 67) Интегральная подготовленность спортсмена.
- 68) Воспитание личностных качеств, специальная психическая и интеллектуальная подготовка.

### **Тема «Методика построения тренировочного процесса».**

- 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.
- 10) Характеристика структуры тренировки.
- 11) Этапы многолетней подготовки спортсменов.
- 12) Сенситивные периоды развития физических качеств.
- 13) Этап предварительной подготовки.
- 14) Этап начальной спортивной специализации.
- 15) Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.
- 16) Этап спортивного совершенствования.
- 17) Внешние признаки микроциклов.
- 18) Направленность микроциклов.
- 19) Внешние признаки мезоциклов.
- 20) Типы мезоциклов.
- 21) Построение тренировки на основе макроциклов.

### **Тема «Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов».**

- 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.
- 8) Спортивный отбор.
- 9) Спортивная ориентация.
- 10) Спортивные способности.
- 11) Этапы спортивного отбора.
- 12) Основные методы отбора на различных этапах отбора.
- 13) .Основные направления педагогического контроля за ходом подготовки спортсменов.
- 14) Показатели ежедневного обязательного минимума самоконтроля.
- 15) Определение функциональных возможностей спортсмена.
- 16) Контроль за весом тела.
- 17) Оценка (перед началом занятия или перед стартом) степени желания тренироваться или участвовать в состязаниях.
- 18) Субъективная оценка (после занятия или соревнования) работоспособности в проведенном тренировочном занятии.
- 19) Тестирование в комплексном контроле.
- 20) Виды и значение контроля.
- 21) Контроль за соревновательными воздействиями.
- 22) Контроль за тренировочными воздействиями.
- 23) Оценка специальной физической подготовленности.
- 24) Оценка технико-тактической подготовленности.
- 25) Отрицательные факторы внешней среды, влияющие на результат.
- 26) Виды учета.

### **Критерии оценивания ответов на вопросы для собеседования**

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;

- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого. «Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

#### **Темы рефератов:**

1. Методы тренировки, направленные преимущественно на совершенствование физических способностей.

2. Непрерывный метод тренировки.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.
5. Общественно-педагогическое значение установки на высшие спортивные результаты.
6. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена.
7. Три основных положения, характеризующие непрерывность тренировочного процесса.
8. Зависимость функциональных возможностей организма от величины нагрузок.
9. Этапы многолетней подготовки спортсменов.
10. Сенситивные периоды развития физических качеств.
11. Этап предварительной подготовки.
12. Этап начальной спортивной специализации.
13. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.
14. Этап спортивного совершенствования

### **Критерии оценки реферата:**

100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно;

85-76 - баллов – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки



при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов.

Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы;

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы;

60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Составитель \_\_\_\_\_ Попик С.А.

(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.