



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«Согласовано»

Школа искусств и гуманитарных наук

Руководитель ОПОП

Мазитова Н.В.

подпись) (Ф.И.О.)

«_05_»_07_2019_г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента физической культуры и спорта

Шакирова О.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

«_05_»_07_2019_г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

курс 3,4 семестр 6,7,8

лекции 52 час.

практические занятия 66 час.

лабораторные работы _____ час.

в том числе с использованием МАО лек. 9 /пр. 9/лаб. _____ час.

всего часов аудиторной нагрузки 118 час.

в том числе с использованием МАО 18 час.

самостоятельная работа 206 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект _____ семестр

зачет 6,7 семестр

экзамен 8 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 05.07.2019г.

Директор департамента ФКиС: Шакирова О.В.

Составитель (ли): Перепелица Е.Е.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 201 г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(и.о. фамилия)

II. Рабочая учебная программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 201 г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(и.о. фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины **«Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений»** предназначена для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е. (324 ч.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (52 ч.), из них занятия с использованием МАО (9 ч.) практические занятия (66 ч.), из них занятия с использованием МАО (9 ч.), самостоятельная работа студента (170 часов). Дисциплина реализуется на 3 и 4 курсе в 6,7 и 8 семестрах и входит в вариативную часть блока «Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ.01.02» в учебном плане. В учебном плане дисциплина соответствует индексу Б1.В.ДВ.01.02.

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: Подготовка детей, подростков, юношей, девушек и профессиональных спортсменов. Раскрывает преимущественно проблемы тренировки юных и профессиональных спортсменов на этапах многолетней подготовке. Совершенствование знаний спортивной подготовки юных спортсменов предполагает владение будущим бакалаврам физической культуры современными методиками спортивной подготовки в избранном виде спорта. Организационная структура многолетней подготовки спортсменов, основные формы.

Дисциплина «Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений» логически и содержательно связана с такими курсами, как гигиена, валеология, биохимия, физиология, анатомия, история физической культуры, биомеханика, менеджмент, спортивные специализации и др.

Дисциплина направлена на формирование профессиональных знаний умений и навыков выпускника.

Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Детско-юношеского спорта и спорт высших достижений» является: расширить и углубить знания студентов в области теории и методике спортивной подготовки детей, подростков, юношей, девушек и профессиональных спортсменов. Сформировать совокупность знаний об основном содержании, формах построения и условиях спортивной подготовки спортсменов, наиболее существенных и общих для различных видов спорта закономерностях данного педагогического процесса.

Задачи:

1. Воспитание у студентов навыков, необходимых для профессиональной тренерско-преподавательской работы;

2. Довести до студентов основы построения многолетней подготовки в избранном виде спорта;

3. Сформировать научный подход к построению тренировки в больших, средних и малых циклах (макроциклах, мезоциклах, микроциклах);

4. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1. Для успешного изучения дисциплины «Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеет основными методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
(ПК-9) - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.; - процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям; - средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях; - применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.
ПК-11 Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;

		- методы планирования тренировочного процесса.
	Умеет	- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).
	Владеет	- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.
ПК-13- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Знает	Технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека.
	Умеет	определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.
	Владеет	способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ПК- 14 Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;	Знает	- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
	Умеет	- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.
	Владеет	- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.

ПК-15- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает	способы контроля и самоконтроля.
	Умеет	осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.
	Владеет	навыками и методами самоконтроля.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика спорта» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения: семинарам-дискуссиям, дебаты, коллоквиум, «Круглый стол», семинарам-конференциям, лекция – просмотр и обсуждение видеофильмов.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

6 семестр (14 часов)

Модуль 1 Детско-юношеский спорт

Тема I. Предмет теории и методики юношеского спорта (1 час)

Роль юношеского спорта в советской системе физического воспитания. Задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста. Научная и учебная роль дисциплины «Теория и методика юношеского спорта и спорт высших достижений». Основные этапы становления теории и методики юношеского спорта как научной и учебной дисциплины. Современное состояние теории и методики юношеского спорта в России.

Тема II. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта (1 часа)

Основные организационные формы подготовки юных спортсменов в нашей стране. Задачи спортивных школ различных типов. Основные программно-методические документы регламентирующие деятельность спортивных школ. Основные формы учебно-тренировочного занятия и форм планирования работы спортивных школ. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе. Система оценки качества работы тренера спортивной школы. Деятельность специализированных классов по видам спорта.

Тема III. Система спортивных соревнований юных спортсменов (1 часа)

Роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов. Структура соревнований по возрастным группам в нашей стране. Основные документы регламентирующие организацию и проведение соревнований для юных спортсменов. Нормы соревновательных нагрузок и условий проведения соревнований по видам спорта для спортсменов детского и

юношеского возрастов. Подготовка юного спортсмена к участию в соревнованиях.

Тема IV. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов (1 час)

Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов. Дополнительные методические положения, которыми следует руководствоваться в процессе подготовки юных спортсменов. Разделы спортивной тренировки юных спортсменов. Структура обучения спортивной технике юных спортсменов. Классифицируйте средства и методы тактической подготовки. Система управления подготовки юных спортсменов.

Тема V. Воспитательная работа с юными спортсменами (1 час)

Основные задачи воспитательной работы с юными спортсменами. Методы воспитательной работы с юными спортсменами. Роль тренера-педагога в процессе воспитательной работы в спортивной школе. Самовоспитание юного спортсмена. Средства и методы воспитания волевых качеств у юных спортсменов. Роль интеллектуального (умственного) воспитания юного спортсмена. Система планирования и учета показателей эффективности воспитательной работы в спортивной школе.

Тема VI. Система отбора юных спортсменов (1 час)

Актуальность и важность проблемы спортивного отбора. Определение «спортивного отбора» и «спортивная ориентация». Основные этапы системы отбора в спортивную школу. Методы отбора детей и подростков при комплектовании спортивных школ. Критерии отбора в различные группы видов спорта. Система отбора юных спортсменов. Задачи первого этапа отбора. Задачи второго этапа отбора. Задачи третьего этапа отбора. Задачи четвертого этапа отбора.

Тема VII. Основы построения тренировки юных спортсменов. (1 час)

Особенности построения тренировки юных спортсменов. Построение годового цикла тренировки юных спортсменов. Роль подготовительного периода в процессе круглогодичной тренировки юного спортсмена. Особенности построения тренировки юных спортсменов в соревновательном периоде годового цикла. Особенности тренировки юных спортсменов в переходном периоде годового цикла.

Тема VIII. Построение многолетней тренировки юных спортсменов.

(1 час)

Построение многолетней тренировки юных спортсменов. Научно-методические положения на основе которых строится процесс многолетней подготовки юных спортсменов. Модель построения многолетней подготовки юного спортсмена. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки спортсмена. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Тема IX. Этап спортивной предварительной и начальной подготовки (2 час)

Основные задачи физического воспитания детей на этапе предварительной подготовки. Основные средства и методы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Особенности методики воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. Особенности обучения детей технике выполнения физических упражнений. Актуальность и важность проблемы ранней спортивной специализации. Основные задачи тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Особенности методики воспитания физических качеств у юных спортсменов. Проблемы рационального нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными спортсменами. Основы построения годового цикла тренировки на этапе начальной спортивной специализации.

Тема X. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (2 час)

Основная педагогическая направленность этапа углубленной тренировки в избранном виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств на данном этапе. Взаимосвязь физических качеств и управления процессом воспитания этих качеств у юных спортсменов. Научно-методические положения для использования технических средств в занятиях с юными спортсменами.

Тема XI. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов (2 час)

Формы для осуществления планирования тренировки юных спортсменов. Перспективный план тренировки юных спортсменов. Система комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов. Значение учета работы спортивной школы и показатели, характеризующие эффективность спортивной тренировки. Основные документы учета в спортивной школе.

7 семестр (18 часов)(9 МАО)

Модуль 2 Спорт высших достижений

Тема I. Введение (1 час)

Краткие исторические сведения об олимпийском движении, о спорте высших достижений. Появление и становление системы подготовки спортсменов в России и за рубежом.

Тема II. Возникновение и эволюция научно-практических знаний о спортивных высших достижениях (1 час)

Истоки и предпосылки первоначального развития представлений о спортивных достижениях как главной характерной черты спорта. Широкое распространение агонистики в Древней Греции (агон – состязание, турнир, праздник). Достижение высоких результатов как главная цель и ведущий мотив состязательной деятельности. Значение Олимпийских игр в поднятии и укреплении авторитета атлетов, их материальном и социальном благополучии. Осознание необходимости предварительной подготовки к состязаниям, зависимости спортивного успеха от морфологических

особенностей участников, их технической тактической и психологической подготовленности. Основные тенденции формирования научно-практических знаний о спортивных достижениях в период становления и развития современного спорта.

Тема III. Спортивные достижения как объект познания и оценки (2 часа)

Анализ понятийно-терминологического аппарата спортивной рекордологии. Спортивный результат как определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени. Спортивное достижение как уровень успешности соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта. Спортивные рекорды, рекордсмен, таблица рекордов, рейтинг, спортивный разряд, спортивные требования, спортивное звание, спортивный успех. Классификация спортивных достижений. Критерий измерения и оценки спортивных результатов.

Тема IV. Ценности спортивных высших достижений (2 час)

Высшие достижения, рекорды – специфический продукт большого спорта. Определение понятия «ценность». Исходные детерминанты ценностей спортивных достижений, процесс их возникновения и формирования. Процесс оценивания значимости спортивных достижений в системе субъективно-объективных отношений. Субъект оценки спортивных достижений – спортсмен, группа спортсменов, руководители спорта, научные работники, зрители и пр. Объект оценки – победа, занятое место, рекорд и пр. Связь между потребностями и ценностями спортивных достижений. Типология ценностей спортивных достижений и их характеристика.

Тема V. Строение (морфология) спортивных достижений (2 час)

Спортивное достижение как многофакторное явление. Понятие о содержании и структуре спортивного достижения, методологические подходы к их анализу. Классификация факторов, обуславливающих спортивные достижения. Особенности состава и структуры спортивных

высших и рекордных достижений, измеряемых с помощью различных показателей.

Тема VI. Динамика и современный уровень спортивных высших достижений (3 час) с использованием МАО (Лекция – просмотр видеофильмов с последующим обсуждением).

Общие закономерности и тенденция развития спортивных достижений. Сигмоидальная или логистическая кривая хода процесса развития спортивных результатов. Динамика развития спортивных высших достижений в ряде олимпийских видов спорта. Особенности развития мировых рекордов и олимпийских достижений в ряде видов спорта. О пределе в развитии мировых рекордов. Значения предполагаемых возможностей человека в тяжелой атлетике, легкой атлетике.

Тема VII. Прогнозирование спортивных высших достижений (1 час)

Значение, содержание и основные методы прогнозирования спортивных результатов в отдельных видах спорта. Схема основных операций при разработке прогнозной модели в спорте. Прогнозы мировых и олимпийских высших достижений в отдельных видах спорта. Оценка эффективности прогнозирования спортивных рекордных результатов и достижений спортсменов на Олимпийских играх. Ошибки прогнозов.

Тема VIII. Особенности подготовки сильнейших спортсменов мира при демонстрации высших результатов (3 час) с использованием МАО (Лекция – просмотр видеофильмов с последующим обсуждением).

Типичные разновидности структуры многолетней подготовки с учетом особенностей возрастной динамики становления мастерства спортсменов, показавших выдающиеся результаты. Различные варианты построения многолетней подготовки. Построение и содержание подготовки сильнейших спортсменов в течение года. Основные взгляды на построение (периодизацию) годичного цикла спортивной тренировки. Особенности соревновательной подготовки сильнейших спортсменов мира при установлении рекордных достижений.

Тема IX. Соревнования в системе подготовки спортсмена (3 час) с использованием МАО (Лекция – просмотр видеофильмов с последующим обсуждением).

Функции соревнований. Спортивная форма. Соревновательная практика и ее параметры. Количество соревнований. Плотность соревнований. Напряженность соревнований. Планирование индивидуальной системы соревнований. Особенности официальных календарей соревнований. Особенности индивидуальной соревновательной практики. Технология планирования индивидуальной системы соревнований. Соревновательная практика в многолетней подготовке спортсменов.

8 семестр (20 часов)

Модуль 3 Олимпийская подготовка

Тема 1. Система олимпийской подготовки национальных команд (2 часа)

Основы подготовки спортсменов гитлеровской Германии к Олимпийским играм 1936г. Подготовка спортсменов СССР к Олимпийским играм 1952-1968гг. Подготовка национальной команды США к Играм Олимпиад 1964 и 1968гг. и последующих лет. Система подготовки советских спортсменов к Играм Олимпиад и зимним Олимпийским играм 1972-1992гг. Олимпийская подготовка спортсменов ГДР. Особенности подготовки к Олимпийским играм в некоторых других странах. Состояние и перспективы олимпийской подготовки спортсменов Китая. Система олимпийской подготовки спортсменов России (1992-2008гг.) олимпийская подготовка национальной команды Австралии. Олимпийская подготовка национальной команды Японии.

Тема 2. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы Олимпийской подготовки (2 часа)

Направление совершенствования системы олимпийской подготовки. Итоги Игр Олимпиад 1996г., 2000г., 2004г. и 2008г. как критерии разделения национальных команд различных стран с позиций их перспектив в неофициальном командном первенстве на несколько групп. Роль научно обоснованной общей стратегии олимпийской подготовки, ее социально-

политических, организационных, научно-методических, материально-технических и методических основ для достижения высоких результатов на Играх Олимпиад. Система детско-юношеского резервного спорта. Оптимальное соотношение количества занимающихся на различных этапах многолетнего совершенствования, предусматривающее постоянный отсев недостаточно перспективных с точки зрения интересов олимпийской подготовки спортсменов и приток перспективных детей.

Тема 3. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов. (2 час)

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации у спортсменов. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

Тема 4. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. (2 часа)

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.

Тема 5. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов (2 часа)

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Методы прогнозирования. Краткосрочное и

среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Тема 6. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (2 часа).

Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсмена. Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.

Тема 7. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов (2 часа)

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

Тема 8. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы (1 часа)

История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. РУСАДА. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Тема 9. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований (1 часа)

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки.

Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

Тема 10. Циклы развития спортивной формы и перенос тренированности (2 часа).

Классификация видов упражнений. Способы построения циклов развития спортивной формы. Развитие спортивной формы. Механизмы переноса тренированности. Зависимость процесса переноса тренированности от длительности различных этапов, боков, циклов развития спортивной формы. Модельные характеристики уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации. Перенос двигательных навыков. Влияние тренировочных нагрузок различной интенсивности на процесс обучения и совершенствования технического мастерства.

Тема 11. Стандартизация тренировочных нагрузок на протяжении отдельных тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки (2 часа)

Взаимосвязь между педагогическими и биологическими процессами. Динамика спортивных результатов на протяжении периодов сохранения спортивной формы. Динамика спортивных результатов на протяжении периодов отдыха. Повышение уровня личных достижений по окончании каждого очередного цикла развития спортивной формы. Стандартизация нагрузок на протяжении отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки.

Тема 12. Защита систем организма от адаптационных перестроек, способствующая росту спортивных достижений (2 часа)

Минимизация информации. О торможении. Об условиях координации условно-рефлекторной деятельности. Некоторые механизмы систем организма на уровне коры головного мозга. О талантливости.

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

6 семестр (28 часов)

Модуль 1 Детско-юношеский спорт

Занятие I.

Тема: Предмет теории и методики юношеского спорта (2 час)

Роль юношеского спорта в советской системе физического воспитания. Задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста. Научная и учебная роль дисциплины «Теория и методика юношеского спорта и спорт высших достижений». Основные этапы становления теории и методики юношеского спорта как научной и учебной дисциплины. Современное состояние теории и методики юношеского спорта в России.

Занятие II.

Тема: Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта (2 часа)

Основные организационные формы подготовки юных спортсменов в нашей стране. Задачи спортивных школ различных типов. Основные программно-методические документы регламентирующие деятельность спортивных школ. Основные формы учебно-тренировочного занятия и форм планирования работы спортивных школ. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе. Система оценки качества работы тренера спортивной школы. Деятельность специализированных классов по видам спорта.

Занятие III.

Тема: Система спортивных соревнований юных спортсменов (2 часа)

Роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов. Структура соревнований по возрастным группам в нашей стране. Основные документы регламентирующие организацию и проведение соревнований для юных спортсменов. Нормы соревновательных нагрузок и условий проведения соревнований по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возрастов. Подготовка юного спортсмена к участию в соревнованиях.

Занятие IV.

Тема: Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов (2 час)

Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов. Дополнительные методические положения, которыми следует руководствоваться в процессе подготовки юных спортсменов. Разделы спортивной тренировки юных спортсменов. Структура обучения спортивной технике юных спортсменов. Классифицируйте средства и методы тактической подготовки. Система управления подготовки юных спортсменов.

Занятие V.

Тема: Воспитательная работа с юными спортсменами (2 час)

Основные задачи воспитательной работы с юными спортсменами. Методы воспитательной работы с юными спортсменами. Роль тренера-педагога в процессе воспитательной работы в спортивной школе. Самовоспитание юного спортсмена. Средства и методы воспитания волевых качеств у юных спортсменов. Роль интеллектуального (умственного) воспитания юного спортсмена. Система планирования и учета показателей эффективности воспитательной работы в спортивной школе.

Занятие VI.

Тема: Система отбора юных спортсменов (4 час)

Актуальность и важность проблемы спортивного отбора. Определение «спортивного отбора» и «спортивная ориентация». Основные этапы системы отбора в спортивную школу. Методы отбора детей и подростков при комплектовании спортивных школ. Критерии отбора в различные группы видов спорта. Система отбора юных спортсменов. Задачи первого этапа отбора. Задачи второго этапа отбора. Задачи третьего этапа отбора. Задачи четвертого этапа отбора.

Занятие VII.

Тема: Основы построения тренировки юных спортсменов (4 час)

Особенности построения тренировки юных спортсменов. Построение годичного цикла тренировки юных спортсменов. Роль подготовительного периода в процессе круглогодичной тренировки юного спортсмена. Особенности построения тренировки юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла. Особенности тренировки юных спортсменов в переходном периоде годичного цикла.

Занятие VIII.

Тема: Построение многолетней тренировки юных спортсменов

(4 час)

Построение многолетней тренировки юных спортсменов. Научно-методические положения на основе которых строится процесс многолетней подготовки юных спортсменов. Модель построения многолетней подготовки юного спортсмена. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки спортсмена. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Занятие IX.

Тема: Этап спортивной предварительной и начальной подготовки (2 час)

Основные задачи физического воспитания детей на этапе предварительной подготовки. Основные средства и методы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Особенности методики воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. Особенности обучения детей технике выполнения физических упражнений. Актуальность и важность проблемы ранней спортивной специализации. Основные задачи тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Особенности методики воспитания физических качеств у юных спортсменов. Проблемы рационального нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными спортсменами. Основы

построения годичного цикла тренировки на этапе начальной спортивной специализации.

Занятие X.

Тема: Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (2 час)

Основная педагогическая направленность этапа углубленной тренировки в избранном виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств на данном этапе. Взаимосвязь физических качеств и управления процессом воспитания этих качеств у юных спортсменов. Научно-методические положения для использования технических средств в занятиях с юными спортсменами.

Занятие XI.

Тема: Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов (2 час)

Формы для осуществления планирования тренировки юных спортсменов. Перспективный план тренировки юных спортсменов. Система комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов. Значение учета работы спортивной школы и показатели, характеризующие эффективность спортивной тренировки. Основные документы учета в спортивной школе.

7 семестр (18 часов)(9 МАО)

Модуль 2 Спорт высших достижений

Занятие I.

Тема: Введение (1 час)

Краткие исторические сведения об олимпийском движении, о спорте высших достижений. Появление и становление системы подготовки спортсменов в России и за рубежом.

Занятие II. Семинар-дискуссия

Тема: Возникновение и эволюция научно-практических знаний о спортивных высших достижениях (1 час).

Цель: сформировать у студентов понятие ответственности в отношении к спортсменам, определить значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.

Истоки и предпосылки первоначального развития представлений о спортивных достижениях как главной характерной черты спорта. Широкое распространение агонистики в Древней Греции (агон – состязание, турнир, праздник). Достижение высоких результатов как главная цель и ведущий мотив состязательной деятельности. Значение Олимпийских игр в поднятии и укреплении авторитета атлетов, их материальном и социальном благополучии. Осознание необходимости предварительной подготовки к состязаниям, зависимости спортивного успеха от морфологических особенностей участников, их технической тактической и психологической подготовленности. Основные тенденции формирования научно-практических знаний о спортивных достижениях в период становления и развития современного спорта.

Занятие III.

Форма занятия: «Круглый стол»

Тема: Спортивные достижения как объект познания и оценки (2 час)

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ понятийно-терминологического аппарата спортивной рекордологии.

2. Спортивный результат как определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени.

3. Спортивное достижение как уровень успешности соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта.

4. Спортивные рекорды, рекордсмен, таблица рекордов, рейтинг, спортивный разряд, спортивные требования, спортивное звание, спортивный успех. Классификация спортивных достижений. Критерий измерения и оценки спортивных результатов.

Занятие IV.

Тема: Ценности спортивных высших достижений (2 час)

Высшие достижения, рекорды – специфический продукт большого спорта. Определение понятия «ценность». Исходные детерминанты ценностей спортивных достижений, процесс их возникновения и формирования. Процесс оценивания значимости спортивных достижений в системе субъективно-объективных отношений. Субъект оценки спортивных достижений – спортсмен, группа спортсменов, руководители спорта, научные работники, зрители и пр. Объект оценки – победа, занятое место, рекорд и пр. Связь между потребностями и ценностями спортивных достижений. Типология ценностей спортивных достижений и их характеристика.

Занятие V.

Форма занятия: «Круглый стол»

Тема: Строение (морфология) спортивных достижений (2 час)

Вопросы для обсуждения:

1. Спортивное достижение как многофакторное явление. Понятие о содержании и структуре спортивного достижения, методологические подходы к их анализу.

2. Классификация факторов, обуславливающих спортивные достижения.

3. Особенности состава и структуры спортивных высших и рекордных достижений, измеряемых с помощью различных показателей.

Занятие VI.

Форма занятия: семинар

Тема: Динамика и современный уровень спортивных высших достижений (2 час)

Вопросы для обсуждения:

1. Общие закономерности и тенденция развития спортивных достижений.

2. Сигмоидальная или логистическая кривая хода процесса развития спортивных результатов.

3. Динамика развития спортивных высших достижений в ряде олимпийских видов спорта.

4. Особенности развития мировых рекордов и олимпийских достижений в ряде видов спорта.

5. О пределе в развитии мировых рекордов. Значения предполагаемых возможностей человека в тяжелой атлетике, легкой атлетике.

Занятие VII.

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Прогнозирование спортивных высших достижений (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Значение, содержание и основные методы прогнозирования спортивных результатов в отдельных видах спорта.

2. Схема основных операций при разработке прогнозной модели в спорте. Прогнозы мировых и олимпийских высших достижений в отдельных видах спорта.

3. Оценка эффективности прогнозирования спортивных рекордных результатов и достижений спортсменов на Олимпийских играх. Ошибки прогнозов.

Занятие VIII.

Тема: Особенности подготовки сильнейших спортсменов мира при демонстрации высших результатов (2 час)

Типичные разновидности структуры многолетней подготовки с учетом особенностей возрастной динамики становления мастерства спортсменов, показавших выдающиеся результаты. Различные варианты построения многолетней подготовки. Построение и содержание подготовки сильнейших спортсменов в течение года. Основные взгляды на построение

(периодизацию) годового цикла спортивной тренировки. Особенности соревновательной подготовки сильнейших спортсменов мира при установлении рекордных достижений.

Занятие IX.

Тема: Соревнования в системе подготовки спортсмена (2 час)

Функции соревнований. Спортивная форма. Соревновательная практика и ее параметры. Количество соревнований. Плотность соревнований. Напряженность соревнований. Планирование индивидуальной системы соревнований. Особенности официальных календарей соревнований. Особенности индивидуальной соревновательной практики. Технология планирования индивидуальной системы соревнований. Соревновательная практика в многолетней подготовке спортсменов.

Занятие X.

Тема: Система олимпийской подготовки национальных команд (2 час)

Основы подготовки спортсменов гитлеровской Германии к Олимпийским играм 1936г. Подготовка спортсменов СССР к Олимпийским играм 1952-1968гг. Подготовка национальной команды США к Играм Олимпиад 1964 и 1968гг. и последующих лет. Система подготовки советских спортсменов к Играм Олимпиад и зимним Олимпийским играм 1972-1992гг. Олимпийская подготовка спортсменов ГДР. Особенности подготовки к Олимпийским играм в некоторых других странах. Состояние и перспективы олимпийской подготовки спортсменов Китая. Система олимпийской подготовки спортсменов России (1992-2008гг.) олимпийская подготовка национальной команды Австралии. Олимпийская подготовка национальной команды Японии.

8 семестр (20 часов)

Модуль 3 Олимпийская подготовка

Занятие 1.

Тема: Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы Олимпийской подготовки (2 часа)

Направление совершенствования системы олимпийской подготовки. Итоги Игр Олимпиад 1996г., 2000г., 2004г. и 2008г. как критерии разделения национальных команд различных стран с позиций их перспектив в неофициальном командном первенстве на несколько групп. Роль научно обоснованной общей стратегии олимпийской подготовки, ее социально-политических, организационных, научно-методических, материально-технических и методических основ для достижения высоких результатов на Играх Олимпиад. Система детско-юношеского резервного спорта. Оптимальное соотношение количества занимающихся на различных этапах многолетнего совершенствования, предусматривающее постоянный отсев недостаточно перспективных с точки зрения интересов олимпийской подготовки спортсменов и приток перспективных детей.

Занятие 2.

Тема: Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов (2 часа)

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления деадаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

Занятие 3.

Тема: Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (2 часа)

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок

на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.

Занятие 4.

Тема: Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов (2 часа)

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Занятие 5.

Тема: Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (2 часа)

Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсмена. Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.

Занятие 6.

Тема: Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов (2 часа)

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

Занятие 7.

Тема: Допинг в спорте: история, состояние, перспективы (2 часа)

История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Занятие 8.

Тема: Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований (2 часа)

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

Занятие 9.

Тема: Циклы развития спортивной формы и перенос тренированности (2 часа)

Классификация видов упражнений. Способы построения циклов развития спортивной формы. Развитие спортивной формы. Механизмы переноса тренированности. Зависимость процесса переноса тренированности от длительности различных этапов, боков, циклов развития спортивной формы. Модельные характеристики уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации. Перенос двигательных навыков. Влияние

тренировочных нагрузок различной интенсивности на процесс обучения и совершенствования технического мастерства.

Занятие 10.

Тема: Стандартизация тренировочных нагрузок на протяжении отдельных тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки (2 часа).

Взаимосвязь между педагогическими и биологическими процессами. Динамика спортивных результатов на протяжении периодов сохранения спортивной формы. Динамика спортивных результатов на протяжении периодов отдыха. Повышение уровня личных достижений по окончании каждого очередного цикла развития спортивной формы. Стандартизация нагрузок на протяжении отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика спорта» 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 модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
Модуль 1 Детско-юношеский спорт					
1	Предмет теории и методики юношеского спорта	ПК-11	Знает	Семинар-конференция (УО-3)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 1-3
2	Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта	ПК-14	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 4-6
3	Система спортивных соревнований юных спортсменов	ПК-14	Владеет	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 7-10
4	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов	ПК-13	Знает	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 11-13
5	Воспитательная работа с юными спортсменами	ПК-13	Умеет Владеет	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 14
6	Система отбора юных спортсменов	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 15-19
7	Основы построения тренировки юных спортсменов	ПК-14	Владеет	Дебаты (УО-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 20-26
8	Построение многолетней тренировки юных спортсменов	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 27-30
9	Этап спортивной предварительной и начальной подготовки	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 6 семестра № 31-32
10	Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта	ПК-15	Умеет		Вопросы к зачету для 6 семестра № 33-34
11	Планирование, контроль и учет в процессе	ПК-15	Умеет		Вопросы к зачету для 6

	тренировки юных спортсменов				семестра №35
Модуль 2 Спорт высших достижений					
10	Возникновение и эволюция научно-практических знаний о спортивных высших достижениях	ПК-9	Знает	семинар-дискуссия (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 1-6
11	Спортивные достижения как объект познания и оценки	ПК-11	Умеет	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 7-14
12	Ценности спортивных высших достижений	ПК-11	Владеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 15-19
13	Строение (морфология) спортивных достижений	ПК-13	Умеет	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 20-27
14	Динамика и современный уровень спортивных высших достижений	ПК-13	Владеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 28-34
15	Прогнозирование спортивных высших достижений	ПК-15	Умеет	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 35-38
16	Особенности подготовки сильнейших спортсменов мира при демонстрации высших результатов	ПК-15	Знает	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра № 39-44
17	Соревнования в системе подготовки спортсмена	ПК-14	Знает	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра №45-49
18	Система олимпийской подготовки национальных команд	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 7 семестра №50-53
Модуль 3 Олимпийская подготовка					
1	Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы Олимпийской подготовки	ПК-9	Знает	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра № 1-6
2	Основы теории	ПК-11	Умеет	Семинар –	Вопросы к

	адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов			(УО-1)	экзамену для 8 семестра № 7-14
3	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов	ПК-11	Владеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра № 15-19
4	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	ПК-13	Умеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра № 20-27
5	Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	ПК-13	Владеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра № 28-34
6	Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов	ПК-15	Умеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра № 35-38
7	Допинг в спорте: история, состояние, перспективы	ПК-15	Знает	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра № 39-44
8	Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований	ПК-14	Знает	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра №45-49
9	Циклы развития спортивной формы и перенос тренированности	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра №50-53
10	Стандартизация тренировочных нагрузок на протяжении отдельных тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки	ПК-14	Знает	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 8 семестра №54-56

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.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная 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. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2016. – 495 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813672&theme=FEFU>

3. Кадыров Р. М., Морщанина Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. М. : КноРус, 2016. – 132 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:792227&theme=FEFU>

4. Карпенко, Л. А. Румба, О. Г. Горелов, А. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, А. А. Горелов и др.; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Институт социализации и образования Российской академии образования. – М. :

Советский спорт, 2014. – 262 с. — Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788275&theme=FEFU>

5. 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 (МАБИБ), 2014.— 132 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/33444>

6. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 320 с. — Режим доступа:
<https://e.lanbook.com/book/97552>.

7. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931285>

8. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Москва : Спорт, 2018. — 319 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/928966>

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

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. Касьяненко В. И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / В. И. Касьяненко. - Влад. : Дальнаука, 2012.- 135 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:715637&theme=FEFU>

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. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. — Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075

6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах / [авт.-сост. : П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под общ. ред. В. Л. Мутко]. - М. : Советский спорт, 2013. - 186 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:786419&theme=FEFU>

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.
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/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке.

При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме

практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

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; подготовка сообщений к выступлению на семинаре; 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; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Рекомендации по подготовке к зачету/экзамену

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачета/экзамена. Готовиться к /экзамену 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/экзамену. 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 в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к зачету/экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы. Неотъемлемой частью успешной сдачи зачета по данной дисциплине, учитывается

результаты практических работ (ответы на все задания тестов, устные ответы на семинарских занятиях).

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Собеседование (устный ответ). Преподаватель предлагает ответить на вопросы по теме семинарского занятия. После ответа студента на предложенный вопрос продолжается его обсуждение и дополнение всеми присутствующими.

Круглый стол. 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.

Тестирование. Педагогическое тестирование — это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку

обученности тестируемых. Тест — это инструмент оценивания обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения, обработки и анализа результатов. Тест содержит список вопросов и различные варианты ответов. Каждый вопрос оценивается в определенное количество баллов. Результат теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

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. Для выполнения самостоятельной работы студенты о в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi



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

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

«Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

**Владивосток
2018**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(170 часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
6 семестр				
Модуль 1 Детско-юношеский спорт (30 час.)				
1	3-4 Неделя февраля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару	3	Семинар (УО-1)
2	1-2 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	3	Семинар (УО-1)
3	3-4 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	3	Семинар (УО-1)
4	1-2 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	3	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)
5	3-4 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	3	Семинар- (УО-1)
6	1-2 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	3	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
7	3-4 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	3	Семинар- (УО-1)
8	1-2 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	3	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9	3 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	2	Семинар – (УО-1)
10	4 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	2	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)

11	1 неделя июля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	2	Семинар – (УО-1) подготовка к зачету
7 семестр				
Модуль 2 Спорт высших достижений (72 ч)				
1.	4 неделя сентября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара-дискуссии и вопросам теста	6	Семинар – дискуссия (УО-1) Тестирование (ПР-1)
2.	1 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам «Круглого стола»	6	«Круглый стол» (УО-4)
3.	2 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	6	Семинар – (УО-1)
4.	3 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	6	«Круглый стол» (УО-4)
5.	4 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии и вопросам теста	6	семинар (УО-1) Тестирование (ПР-1)
6.	1 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
7.	2-3 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
8.	4 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9.	1-2неделя декабря	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
10.	3-4 Неделя декабря	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
11.	3 неделя января	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)

12.	4 неделя января	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1) подготовка к зачету
Модуль 3 Олимпийская подготовка (68 часов)				
1.	3-4 Неделя февраля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару	7	Семинар (УО-1)
2.	1-2 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	7	Семинар (УО-1)
3.	3-4 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	7	Семинар (УО-1)
4.	1-2 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	7	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)
5.	3-4 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	7	Семинар- (УО-1)
6.	1-2 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	7	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
7.	3-4 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	7	Семинар- (УО-1)
8.	1-2 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	7	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9.	3 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	7	Семинар – (УО-1)
10.	4 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	5	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)

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

Цель самостоятельной работы. Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов («Отлично») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («Хорошо») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка»
Форма подготовки очная

Владивосток
2018

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>(ПК-9) - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.; - процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям; - средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях; - применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.
<p>ПК-11 Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.

ПК-13- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Знает	Технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека.
	Умеет	определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.
	Владеет	способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ПК- 14 Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;	Знает	- основы теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде порта.
	Умеет	- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.
	Владеет	- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.
ПК-15- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает	способы контроля и самоконтроля.
	Умеет	осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.
	Владеет	навыками и методами самоконтроля.

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
6 семестр				
Модуль 1 Детско-юношеский спорт (30 час.)				
1	3-4 Неделя февраля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару	3	Семинар (УО-1)
2	1-2 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	3	Семинар (УО-1)
3	3-4 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	3	Семинар (УО-1)
4	1-2 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	3	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)
5	3-4 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	3	Семинар- (УО-1)
6	1-2 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	3	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
7	3-4 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	3	Семинар- (УО-1)
8	1-2 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	3	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9	3 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	2	Семинар – (УО-1)
10	4 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	2	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
11	1 неделя июля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	2	Семинар – (УО-1) подготовка к зачету
7 семестр				
Модуль 2 Спорт высших достижений (72 ч)				

13.	4 неделя сентября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара-дискуссии и вопросам теста	6	Семинар – дискуссия (УО-1) Тестирование (ПР-1)
14.	1 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам «Круглого стола»	6	«Круглый стол» (УО-4)
15.	2 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	6	Семинар – (УО-1)
16.	3 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	6	«Круглый стол» (УО-4)
17.	4 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии и вопросам теста	6	семинар (УО-1) Тестирование (ПР-1)
18.	1 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
19.	2-3 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
20.	4 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
21.	1-2 неделя декабря	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
22.	3-4 Неделя декабря	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
23.	3 неделя января	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
24.	4 неделя января	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1) подготовка к зачету
Модуль 3 Олимпийская подготовка (68 часов)				
11.	3-4 Неделя февраля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару	7	Семинар (УО-1)
12.	1-2 Неделя	Чтение и конспектирование литературы	7	Семинар (УО-1)

	марта	Подготовка вопросов к семинару		
13.	3-4 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	7	Семинар (УО-1)
14.	1-2 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	7	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПП-1)
15.	3-4 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару	7	Семинар- (УО-1)
16.	1-2 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	7	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПП-1)
17.	3-4 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	7	Семинар- (УО-1)
18.	1-2 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	7	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПП-1)
19.	3 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	7	Семинар – (УО-1)
20.	4 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	5	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПП-1)

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
(ПК-9) - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Знает (пороговый уровень)	- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.	Знает основные процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям	Способен формулировать основные средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;	Знает способы применения стандартных технологий акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.	Способен самостоятельно разработать учебно-тренировочных план пребывания в сложных климатических условиях	65-84
	Владеет (высокий уровень)	- комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.	Знает средства и методы тренировки в сложных климатических условиях	Способен применить средства и методы тренировки в сложных климатических условиях	85-100
ПК-11 Способность разрабатывать	Знает (пороговый уровень)	Знает федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;	Знает закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в	Способен подобрать медицинские, возрастные и психофизические	45-64

перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта			ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;	требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	
	Умеет (продвинутый уровень)	Умеет подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;	Умеет разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;	Способен использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Владеет навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	Владеет информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	Способен овладеть навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	85-100
ПК-13-способностью	Знает (пороговый)	Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и	Знает методики отбора и спортивной ориентации в	Способен освоить современные методики	45-64

использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	уровень)	спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	избранном виде спорта;	по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	
	Умеет (продвинутый уровень)	Умеет эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;	Умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	Способен анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Владеет умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	Владеет навыками проведения тестирования для замера основных критериев для отбора в ИВС	Способен осуществлять наблюдение и фиксировать основные показатели и определять критерии, необходимые для отбора в ИВС	85-100
ПК-14 Способность совершенствовать индивидуальное спортивное	Знает (пороговый уровень)	Знает основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;	Знает средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	Способен применить на практике средства и методы физической, технической и тактической подготовки	45-64

<p>мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p>	<p>Умеет (продвинутый уровень)</p>	<p>Умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p>	<p>Умеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</p>	<p>в избранном виде порта. Способен рассказать о индивидуальном спортивном мастерстве великих спортсменов в ИВС</p>	<p>65-84</p>
	<p>Владеет (высокий уровень)</p>	<p>Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p>	<p>Владеет способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</p>	<p>Способен выступать на соревнованиях за свой спортивных коллектив в ИВС</p>	<p>85-100</p>
<p>ПК-15- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать</p>	<p>Знает (пороговый уровень)</p>	<p>Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p>	<p>Знает методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</p>	<p>Способен освоить современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	<p>45-64</p>
	<p>Умеет (продвинутый уровень)</p>	<p>Умеет эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</p>	<p>Умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и</p>	<p>Способен анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</p>	<p>65-84</p>

спортивную форму			спортивной ориентации в избранном виде спорта.		
	Владеет (высокий уровень)	Владеет умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	Владеет навыками проведения тестирования для замера основных критериев для отбора в ИВС	Способен осуществлять наблюдение и фиксировать основные показатели и определять критерии, необходимые для отбора в ИВС	85-100

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

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «**Детско-юношеский спорт и спорт высших достижений**» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (6,7 семестр) и **экзамена** (8 семестр).

Зачет и экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

**6 Семестр
Вопросы к зачету:**

1. Структура и специфика работы в ДЮСШ.
2. Развитие и особенности организации юношеского спорта в России.
3. Организационная работа в ДЮСШ.
4. Система соревнований юных спортсменов.
5. Воспитательная работа с юными спортсменами в ДЮСШ.
6. Роль тренера в команде.
7. Типы тренера.
8. Личность тренера.
9. Символические роли тренера.
10. Стили руководства командой.
11. Конфликт в команде.
12. Конфликт тренера с командой.
13. Конфликт спортсмена с командой.

14. Конфликт между спортсменами.
15. Перспективное планирование тренировки.
16. Планирование тренировки в соревновательном периоде.
17. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.
18. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки.
19. Система отбора спортсменов.
20. Учет спортивной деятельности родителей, их заинтересованность в спортивном совершенствовании ребенка.

7 Семестр

Вопросы к зачету:

1. Социально-психологические особенности деятельности тренера.
2. Организационная работа, анализ и отчетность в ДЮСШ.
3. Организации и проведения соревнований различного масштаба.
4. Спортивная подготовка как многолетний процесс, и ее структура.
5. Основные положения построения подготовки юных спортсменов.
6. Нормативные основы подготовки юных спортсменов.
7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
8. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
9. Построение тренировки в годичных циклах.
10. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
11. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
12. Характеристика структуры тренировки.

8 Семестр

Вопросы к экзамену:

1. Проблемы оптимального построения тренировки в ИВС.
2. Этапы подготовки. Росто-весовые показатели и физические качества в ИВС.

3. Группы обучения в спортивной школе.
4. Средства подготовки в циклических, скоростно-силовых, игровых видах спорта, спортивных единоборствах.
5. Примерное число соревнований в избранной спортивной дисциплине (кол-во соревнований, стартов, схваток, боев, игр).
6. Нормативы разносторонней физической подготовки в ИВС.
7. Требования, предъявляемые к занимающимся рядом видов спорта.
8. Степень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в ИВС.
9. Закономерности структуры тренировочного процесса в рамках олимпийского цикла.
10. Периоды развития роста весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста.
11. Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки.
12. Структура отдельного тренировочного занятия и тренировочного дня.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене
по дисциплине «Детско-юношеский спорт и спорт высших
достижений»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
--	---

«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций 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.
«зачтено»/ «хорошо»	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.
«зачтено»/ «удовлетворительно»	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.

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

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методика спорта» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, представления устных сообщений на семинарах, семинарах-конференциях, семинарах-дискуссиях и тестировании) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

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.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Круглый стол - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(ПР-1) Тестирование - Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Темы докладов для семинаров-дискуссий:

Семестр 6

1. Тренировочное занятие – основная форма организации занятий по избранному виду спорта.
2. Физическая подготовка на занятиях по избранному виду спорта с детьми подготовительной, подростковой и младшей юношеских групп в ДЮСШ.
3. Принципы отбора в ДЮСШ по избранному виду спорта.
4. Содержание и анализ учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта в подготовительном, соревновательном и переходных периодах.
5. Методика применения подвижных игр как средства начального обучения детей по избранному виду спорта в ДЮСШ.
6. Методика отбора на начальном этапе обучения по избранному виду спорта (мальчики, девочки 9-11 лет).
7. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по избранному виду спорта в ДЮСШ.

8. Совершенствование системы отбора по избранному виду спорта.
9. Специфика методики обучения по избранному виду спорта в ДЮСШ.
10. Комплексный контроль в процессе тренировочной деятельности по избранному виду спорта.
11. Основные средства и методы в подготовки по избранному виду спорта.
12. Совершенствование тактических действий по избранному виду спорта на учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ.
13. Модель многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
14. Закономерности влияния процесса биологического развития на динамику индивидуальных спортивных достижений.
15. Отбор спортсменов сборные команды России (на примере избранного вида спорта).

Семестр 7

16. Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки (на примере избранного вида спорта).
17. Большие нагрузки в спорте.
18. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов высокой квалификации (на примере избранного вида спорта).
19. Методы совершенствования сторон подготовленности спортсменов высокой квалификации.
20. Особенности построения заключительного этапа подготовки к соревнованиям в циклических видах спорта.
21. Особенности построения заключительного этапа подготовки к соревнованиям в ациклических видах спорта.
22. Построение тренировки в заключительные 3 дня перед соревнованиями в различных видах спорта.

23. Применение средств общефизической подготовки в заключительный период перед соревнованиями в различных видах спорта.
24. Управление психическим состоянием спортсмена перед соревнованиями.
25. Максимально возможные двигательные проявления человека.
26. Адаптационные пределы изменений организма человека.
27. Возрастные границы этапа высших достижений в различных видах спорта.
28. Общая теория стресса и её приложения в спорте.

Семестр 8

29. Возрастные границы этапа сохранения достижений в различных видах спорта.
30. «Старожилы» Олимпийских игр.
31. Особенности процесса прекращения занятий спортом высших достижений.
32. Общая физическая подготовка на этапе сохранения достижений.
33. Технология допинг – контроля в спорте.
34. Правовые основы деятельности антидопингового агентства (ВАДА).
35. Проблемы допинга в общей правовой культуре различных стран.
36. Характеристика основных травм в избранном виде спорта.
37. Основа профилактики травматизма – соблюдение принципов спортивной подготовки.
38. Методы совершенствования сторон подготовленности спортсменов высокой квалификации.
39. Особенности построения заключительного этапа подготовки к соревнованиям в циклических видах спорта.

Темы докладов для «Круглого стола»:

1. Основные направления развития спортивного движения
2. Массовый спорт
3. Спорт высших достижений
4. Разновидности движений в массовом спорте
5. Спортивный отбор
6. Этап начальной специализации
7. Этап углубленной специализации
8. Этап спортивного совершенствования
9. Этап сохранения достижений.
10. Физические способности
11. Закономерности формирования физических способностей

Перечень вопросов к тестированию соответствует вопросам, изученным на предыдущем семинаре.

Пример тестовых работ:

Примерные тесты по итогам освоения дисциплины

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время 5-10 минут.

Тема 1. Общая характеристика спорта высших достижений. Правила соревнований в избранном виде спорта.

1. Какая возрастная категория людей соревнуется в чемпионатах города (области, мира, Европы).
 - 1) взрослые
 - 2) юноши
 - 3) младшие юноши
 - 4) дети
2. По условиям проведения соревнования делятся на.....
 - 1) личные, командные, лично-командные
 - 2) олимпийские, не олимпийские
 - 3) индивидуальные, групповые
 - 4) индивидуальные, коллективные
3. Чем определяется характер соревнований (личные, командные...)?

- 1) правилами соревнований
 - 2) положением о соревнованиях
 - 3) программой соревнований
 - 4) церемонией награждения
4. Кто является ответственным за рассылку Положения о соревнованиях?
- 1) организация, проводящая соревнования
 - 2) федерация по данному спорту
 - 3) министерство спорта
 - 4) олимпийский комитет
5. На каких соревнованиях официально регистрируются рекорды?
- 1) на всероссийских
 - 2) на международных
 - 3) на любых, где обеспечены условия для регистрации рекордов
 - 4) на соревнованиях определенного уровня и при обеспечении условий для регистрации
6. Какие элементы воспитания патриотизма присутствуют в организации парадов открытия (закрытия) соревнований, награждения победителей?
- 1) национальный гимн и флаг
 - 2) патриотические речи
 - 3) олимпийская символика
 - 4) олимпийский флаг
7. За какое нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно?
- 1) серьезное травмирование соперника
 - 2) повторное употребление допинга
 - 3) пренебрежение к сопернику
 - 4) оскорбление судьи
8. Кто имеет право вносить изменения в Положение о соревнованиях, но не позднее установленного срока?
- 1) участники соревнований
 - 2) федерация по виду спорта
 - 3) главный судья
 - 4) организация, утвердившая его
9. Кто имеет право подать протест при несоблюдении Положения о соревнованиях?
- 1) любой спортсмен
 - 2) старший тренер
 - 3) представитель команды

4) капитан команды

10. В каком документе указываются критерии допуска к соревнованиям спортсменов?

- 1) в правилах соревнований
- 2) в Положении о соревнованиях
- 3) в Уставе Федерации
- 4) в классификационной книжке

Сводная таблица правильных ответов

№ вопроса	Правильный ответ
1	1
2	1
3	2
4	1
5	4
6	1
7	2
8	4
9	3
10	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Тема 2. История избранного вида спорта.

1. В каком году состоялись первые современные олимпийские игры?

1. 1948
2. 1896
3. 1936
4. 1894

2. Какие по счету олимпийские игры современности были проведены в Москве?

- 1) Первые
- 2) Двадцатые

- 3) Двадцать вторые
- 4) Двадцать третьи

3. Кто был президентом Олимпийского Комитета России на Олимпийских играх 1996 года в США?

- 1) Леонид Тягачев
- 2) Вячеслав Фетисов
- 3) Виталий Смирнов
- 4) Владислав Третьяк

4. На каком континенте были проведены олимпийские игры 2000 года?

- 1) Северная Америка
- 2) Европа
- 3) Австралия
- 4) Африка

5. На каких олимпийских играх не принимало участие большинство социалистических стран?

- 1) Токио (1964)
- 2) Лос-Анжелес (1984)
- 3) Сеул (1988)
- 4) Мельбурн (1956)

6. В каком городе, принимавшем олимпиаду, российские гребцы (пловцы, легкоатлеты) приняли участие самостоятельной командой впервые?

- 1) Атланта
- 2) Сидней
- 3) Афины
- 4) Барселона

7. В составе какой сборной принимали участие на олимпийских играх 1992 российские пловцы?

- 1) России
- 2) СССР
- 3) СНГ (ОК)
- 4) РСФСР
- 5)

8. Какие соревнования являются самыми значимыми для спортсменов ИВС?

- 1) Олимпийские игры
- 2) Чемпионаты Мира
- 3) Чемпионаты Европы
- 4) Этапы Кубка Мира

9. В каком городе состоялись послевоенные Олимпийские игры 1948 года?

- 1) Париж
- 2) Лондон
- 3) Берлин
- 4) Хельсинки

Сводная таблица правильных ответов:

№ вопроса	Правильный ответ
1	2
2	3
3	3
4	3
5	2
6	1
7	3
8	1
9	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Тема 3. Техника с основами биомеханики в ИВС

1. К какой группе видов спорта относится ваш ИВС?

- 1) Циклические
- 2) Ациклические
- 3) Смешанные
- 4) Повторно-интервальные

2. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

- 1) идеальная

- 2) Образцовая
- 3) Правильная
- 4) Рациональная

3. Назовите критерии рациональности двигательных действий в технике?

- 1) Красота движений
- 2) Соответствие современному эталону (образцу)
- 3) Эффективность решения двигательной задачи
- 4) Правильность исполнения

4. Что такое темп?

- 1) количество движений на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) количество вдохов и выдохов
- 4) длительность двигательного цикла.

5. Что такое фаза движения?

- 1) тоже, что и ритм
- 2) то же, что и темп, тождественное понятие
- 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- 4) целое движение.

6. Что означает стабильность техники?

- 1) сохранение согласованности движений
- 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.
- 3) неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

7. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

- 1) словесные, наглядные, практические
- 2) словесные, наглядные
- 3) наглядные, практические
- 4) эмпирические, словесные

8. Что значит принцип прикладной направленности?

- 1) Прикладывать теоретические знания на практике
- 2) практическое использование умений и навыков в жизни
- 3) заниматься спортом
- 4) теоретическое исследование

9.К какой группе методов относится команда тренера?

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статистическим

10.к какой группе методов относится жестикуляция тренера?

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статистическим

Сводная таблица правильных ответов:

№ вопроса	Правильный ответ
1	1
2	4
3	3
4	2
5	3
6	2
7	1
8	2
9	3
10	1

Критерии оценки устных ответов:

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация

нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы 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.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

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 смыслового содержания раскрываемой проблемы.

Критерии оценки (письменный ответ - тестов)

✓100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-

понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓75-61 - балл – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определено и последовательно изложить ответ.

✓ 60-50 баллов – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

Критерии оценки сообщения /доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений