



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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсмена»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

курс 3 семестр 6

лекции 14 час.

практические занятия 28 час.

лабораторные работы 0 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0 /пр. 0 /лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 42 час.

в том числе с использованием МАО 0 час.

самостоятельная работа 102 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

экзамен 6 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями 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 к.п.н., доцент Стеблій Т.В.

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов» относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа, из них 42 часа аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (14 часов), практические занятия (28 часов), самостоятельная работа (102 часа, в том числе 36 часов на подготовку к экзамену) и экзамен. Дисциплина реализуется на 3 курсе в 6 семестре.

Цель изучения дисциплины «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов» – формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков по организации и проведению комплекса медико-биологических мероприятий, направленных на оптимизацию тренировочного процесса для повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья занимающихся.

Задачи изучения дисциплины:

1. Дать понятие о внутренировочных и внесоревновательных факторах спортивной деятельности;
2. Расширить представления об адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также о взаимосвязи адаптационных процессов с состоянием здоровья занимающихся;

3. Ориентировать на выбор оптимальных методик и технологий управления тренировочным процессом для достижения высокого уровня подготовленности занимающихся согласно целям этапа многолетней подготовки и календарного плана соревнований;

4. Сформировать навык определения показателей функционального состояния организма спортсменов, а также умение анализировать, обобщать и интерпретировать полученную информацию.

Для успешного изучения дисциплины «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ПК-7 способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов</p>	Знает	Основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	Выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владет	Средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
<p>ПК-8 способность вести способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	Знает	- особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.
	Умеет	- вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.
	Владет	- способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(14 ЧАСОВ)

Тема 1. Система восстановления и повышения работоспособности в системе подготовки спортсмена (2 часа).

Утомление как следствие повышения объема и интенсивности нагрузок и причина ограничения работоспособности спортсмена. Применение в спортивной практике дополнительных средств, способных интенсифицировать процессы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, повысить общую и специальную работоспособность при выполнении тренировочной работы, обеспечить более полную мобилизацию функциональных резервов, а более эффективную адаптацию организма спортсменов.

Тема 2. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена (2 часа).

Классификация дополнительных средств восстановления и стимуляции работоспособности, которые используются в спортивной тренировке. Педагогические (тренировочные) средства восстановления и стимуляции работоспособности. Психологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена. Медико-биологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена. Этапный, текущий и оперативный уровни применения средств восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий.

Тема 3. Спортивная тренировка в горных условиях (2 часа).

Спортивная тренировка в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности построения тренировки в горных условиях и использования ее в годичном цикле. Подготовка к соревнованиям, приводящимся в условиях среднегорья и высокогорья. Подготовка к соревнованиям, приводящимся в условиях равнины или предгорий. Подготовка к серии соревнований, приводящихся на разных высотных уровнях. Периоды акклиматизации и реакклиматизации. Тренировка в среднегорье в годичном цикле. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям спортивного сезона.

Тема 4. Спортивная тренировка в условиях смены часового пояса (2 часа).

Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Трансмедеридальные (широтные) перемещения спортсменов. Суточная (циркадная) периодичность. Синхронизация и десинхроз (рассогласование) ритмов активности и покоя. Географический пояс и погодные условия. Фазы временной адаптации. Особенности временной адаптации в зависимости от направления перемещения. Особенности временной адаптации в зависимости от вида спорта. Особенности поясной и климатической адаптации.

Тема 5. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата (2 часа).

Использование жаркого климата как предварительной адаптации к условиям проведения главных соревнований сезона. Использование жаркого климата для повышения функциональных возможностей организма спортсмена. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры. Классификация интенсивности и напряженности мышечной работы спортсмена. Влагопотери и перегрев организма

спортсмена. Особенности питания и питьевого режима в условиях жаркого климата. Критические зоны относительной влажности и температуры воздуха для выполнения продолжительной и напряженной работы. Акклиматизация к жаркому климату.

Тема 6. Спортивная тренировка в условиях холодного климата (2 часа).

Особенности физического состояния спортсмена в условиях холодного климата. Расход энергии в условиях холодного климата. Акклиматизация к холодному климату. Фазная последовательность адаптационных реакций организма к воздействию холода. Особенности питания и питьевого режима в условиях холодного климата. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях пониженной температуры. Проведение соревнований при низких температурных режимах.

Тема 7. Материально-техническое обеспечение подготовки спортсмена и соревнований (2 часа).

Характеристика и классификация тренажерного оборудования для развития физических способностей, совершенствования технических умений и навыков спортсмена. Тренажеры работающие по принципу облегчающего лидирования. Лидирующие устройства, обеспечивающие спортсмену заданную скорость движения при выполнении тренировочных упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений. Тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных физических способностей с техническим совершенствованием. Конструкции, позволяющие оптимизировать процесс развития силовых способностей. Тренажеры, создающие условия для одновременного проявления и развития силовых способностей и подвижности в суставах.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (28 часов)

Занятие 1-2 Система восстановления и повышения работоспособности спортсмена (4 часа).

1. Факторы и виды утомления спортсмена.
2. Признаки и степени утомления спортсмена.
3. Влияние утомления на организм спортсмена.
4. Влияние утомления на динамику восстановительных процессов работоспособности спортсмена.
5. Фазный характер восстановления.
6. Нагрузка и восстановление – взаимосвязанные стороны единого тренировочного процесса.
7. Характеристика факторов, повышающих эффективность подготовки спортсменов.

Занятие 3-4. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (4 часа).

1. Классификация средств восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.
2. Педагогические средства восстановления.
3. Управление работоспособностью спортсмена и восстановительными процессами посредством организованной мышечной деятельности.
4. Психологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.
5. Характеристика психического стресса спортсмена.
6. Использование психологических средств в тренировочном

процессе и соревновательной деятельности.

7. Характеристика нервно-психического утомления спортсмена.
8. Средства и методы психопрофилактики в спорте.
9. Медико-биологические средства восстановления.
10. Гигиенические факторы и мероприятия.
11. Фармакологические средства.
12. Естественные физические факторы.
13. Особенности планирования восстановительных и стимулирующих работоспособность мероприятий.
14. Организация и оценка восстановительных мероприятий.

Занятие 5-6. Спортивная тренировка в горных условиях (4 часа).

1. Обоснование роста спортивных результатов после горной подготовки спортсмена.
2. Воздействие специфических климатических факторов на спортсмена при подъёме в горы.
3. Характеристика высотных уровней: низкогорье (предгорье), среднегорье или умеренные высоты и высокогорье.
4. Характеристика акклиматизации и реакклиматизации спортсмена к горным условиям.
5. Особенности акклиматизации спортсмена в первые дни пребывания в горах.
6. Специфика горной подготовки представителей различных видов спорта.
7. Горная подготовка с целью подготовки к выступлению на соревнованиях на такой же или близкой к ней высоте.
8. Горная подготовка с целью повышения спортивных достижений на соревнованиях, проходящих на равнине или в предгорьях.
9. Горная подготовка в зимних видах спорта в связи с широким

международным календарем, приводящимся в условиях равнины, предгорий и среднегорий.

10. Особенности построения тренировки среднегорье и использование ее в годичном цикле.

Занятие 7-8. Спортивная тренировка в условиях смены часового пояса (4 часа).

1. Рассогласование (дисинхроз) суточных ритмов психофизиологических функций спортсмена с новым поясным временем.

2. Взаимосвязь суточных ритмов активности и покоя, бодрствования и сна спортсмена с суточными ритмами физиологических процессов.

3. Фазы временной адаптации спортсмена.

4. Зависимость временной адаптации от направления перемещения.

5. Особенности перестройки суточного ритма в зависимости от количества предстоящего пересечения часовых поясов.

6. Стадии климатической адаптации при пересечении трех и более часовых поясов.

7. Особенности временной адаптации в зависимости от вида спорта.

Занятие 11-12. Спортивная тренировка в условиях жаркого и холодного климата (4 часа).

1. Особенности физического состояния спортсмена в условиях жаркого и холодного климата.

2. Влагопотери и перегрев организма спортсмена.

3. Расход энергии в условиях жаркого и холодного климата.

4. Особенности питания и питьевого режима в условиях жаркого и холодного климата.

5. Использование жаркого и холодного климата как предварительной адаптации к условиям проведения главных соревнований

сезона.

6. Использование жаркого и холодного климата для повышения функциональных возможностей организма спортсмена.

7. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной и пониженной температуры.

8. Классификация интенсивности и напряженности мышечной работы спортсмена в условиях жаркого и холодного климата.

9. Критические зоны относительной влажности и температуры воздуха для выполнения продолжительной и напряженной работы спортсмена.

Занятие 13-14. Материально-техническое обеспечение подготовки спортсмена и соревнований (4 часа).

1. Характеристика тренажерного оборудования для развития физических способностей, совершенствования технических умений и навыков спортсмена.

2. Классификация тренажерного оборудования для развития физических способностей, совершенствования технических умений и навыков спортсмена.

3. Тренажеры работающие по принципу облегчающего лидирования.

4. Лидирующие устройства, обеспечивающие спортсмену заданную скорость движения при выполнении тренировочных упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений.

5. Тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных физических способностей с техническим совершенствованием.

6. Конструкции, позволяющие оптимизировать процесс развития силовых способностей.

7. Тренажеры, создающие условия для одновременного проявления и развития силовых способностей и подвижности в суставах.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Система восстановления и повышения работоспособности в системе подготовки спортсмена	ПК-8	Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов. Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 1-7

			<p>функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.</p>		
			<p>Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.</p>		
2	Средства восстановления и стимуляции работоспособности и спортсмена	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- строение и состав различных спортивных объектов.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 8-22
			<p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и</p>		

			инвентаре.		
			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.		
3	Спортивная тренировка в горных условиях	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 23-39
			Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.		
			Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся;		

			навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.		
4	Спортивная тренировка в условиях смены часового пояса	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 40-50
5	Спортивная тренировка в условиях жаркого	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды,	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 51-59

	климата		<p>формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
6	Спортивная тренировка в условиях холодного климата	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 59-65

			<p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
7	<p>Материально-техническое обеспечение подготовки спортсмена и соревнований</p>	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.</p> <p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 65-71

			- разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.		
			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.		

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. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74274.html>
2. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Электронный ресурс] / Г.

А. Макарова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 160 с. — 978-5-906839-88-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65567.html>

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

4. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н.. — Электрон. дан. — Москва : , 2014. — 148 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97599>

5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Электронный ресурс] : справ. / сост. Царик А.В.. — Электрон. дан. — Москва : , 2018. — 1144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107260>

Дополнительная литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б.. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51921>

2. Дёшин, Р. Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс] : справочник / Р. Г. Дёшин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 64 с. — 978-5-906839-85-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63663.html>

3. Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс] : методическое пособие / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. — Электрон. текстовые

данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 78 с. — 978-5-906839-96-1.
— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558.html>

4. Скальный, А. В. Микроэлементы и спорт. Персонализированная коррекция элементного статуса спортсменов [Электронный ресурс] : монография / А. В. Скальный, И. П. Зайцева, А. А. Тиньков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 288 с. — 978-5-9500181-9-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78353.html>

5. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом [Электронный ресурс] : монография / Т. С. Тимакова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 288 с. — 978-5-9500180-5-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78356.html>

6. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под ред. А. И. Григорьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>

7. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс] / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 100 с. — 978-5-9500178-3-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74294.html>

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

Приоритетная роль в учебном курсе отводится развитию познавательной деятельности студентов. На лекционных занятиях это достигается путем проблемного, диалогового её построения и использования материалов и примеров его организации для разновозрастных контингентов

занимающихся, которые призваны, не столько иллюстрировать положения лекции, сколько служить исходным материалом для тех или иных выводов и построения различных подходов по решению задач.

На практических занятиях, которым отводится основное время, студенты должны продемонстрировать умение самостоятельно формулировать проблему, очертить объект и предмет изучения в рамках определённого направления научного исследования и выработать стратегию поиска и исследования изучаемой проблемы. Для подготовки к практическим занятиям студентам заблаговременно сообщаются вопросы для обсуждения, список дополнительной литературы, форма проведения занятия и пр. На практических занятиях, предусматривающих сообщения с элементами дискуссии. При распределении заданий учитываются индивидуальные возможности и направление научной работы студентов.

В рамках учебного процесса предлагается три вида учебной нагрузки, которые входят в понятие общей трудоёмкости изучения дисциплины:

- аудиторная работа в виде традиционных форм: практические занятия, доклады, презентации и т.п.;
- самостоятельная работа студентов;
- консультации, в рамках которых преподаватель, с одной стороны оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, а с другой стороны, осуществляет контроль и оценивает результаты этих индивидуальных заданий.

Развитие самостоятельной познавательной деятельности студентов рассматривается не только как средство овладения знаниями, но и как одна из целей обучения.

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

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

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

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

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

К экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзамена предусмотренного учебным планом.

Проверка уровня освоения учебной дисциплины, понимания и

изучения отдельных тем и курса в целом, а также процесс формирования компетенций осуществляется при помощи фонда оценочных средств.

Работа с литературными источниками

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

Рекомендации для подготовки устных ответов

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

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

2. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях

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

3. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

5. Целесообразно студенту регулярно пользоваться периодикой, которая окажет ему неоценимую помощь в углублении своих знаний.

Рекомендации по работе с литературой

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, из предложенных преподавателем.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные и практические занятия занятия по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа

Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ; практические занятия проводятся в спортивных залах ДВФУ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

**«Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе
подготовки спортсмена»**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка»**

Форма подготовки - очная

**Владивосток
2018**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
(102 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1	1-2 неделя	Система восстановления и повышения работоспособности в системе подготовки спортсмена	10	коллоквиум (УО–2)
2	3-4 неделя	Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена	10	коллоквиум (УО–2)
3	5-6 неделя	Спортивная тренировка в горных условиях	9	коллоквиум (УО–2)
4	7-8 неделя	Спортивная тренировка в условиях смены часового пояса	9	коллоквиум (УО–2)
5	9-10 неделя	Спортивная тренировка в условиях жаркого климата	9	коллоквиум (УО–2)
6	11-12 неделя	Спортивная тренировка в условиях холодного климата	9	коллоквиум (УО–2)
7	13-14 неделя	Материально-техническое обеспечение подготовки спортсмена и соревнований	10	коллоквиум (УО – 2)
16	В течение семестра	Подготовка к промежуточной аттестации	36	Устный опрос (экзамен)

Характеристика заданий для самостоятельной работы

обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные

факторы в системе подготовки спортсмена» является подготовка к практическим занятиям.

При самостоятельной работе по подготовке к устному опросу необходимо ознакомиться с темой и списком вопросов по теме. Повторите лекционный материал по теме, отметьте «проблемные» точки. Определите необходимую литературу из *рекомендованной к курсу*, можно воспользоваться источниками в интернет. При работе с источниками, учебниками и методическими пособиями, выполняйте общие рекомендации, по работе с литературой.

Студент должен быть готов ответить на поставленные вопросы, аргументировать свой вариант ответа, ответить на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя. После окончания опроса оценить степень правильности своих ответов, уяснить суть замечаний и комментариев преподавателя. В рамках данной дисциплины особое внимание необходимо уделить типам рациональности, логике научного исследования, методологическим особенностям научного исследования, способам согласования методологических характеристик.

Требования к устному ответу

1. Развернутый ответ должен быть полным структурно: состоять из вступления, основной части, включающей в себя изложение материала, примеров, их обоснование, и концовки.

2. Начало и концовка должны соответствовать теме высказывания.

3. Ответ должен быть полным, т.е. освещать все сформулированные вопросы.

4. Иллюстративная часть должна быть представлена полно и правильно. примеры приводятся в соответствии с темой устного ответа. примеров должно быть достаточное количество, чтобы проиллюстрировать каждое положение.

5. Объяснение примеров нельзя признать полным и правильным, если анализ конкретного примера подменен указаниями общего характера.

6. Необходимо следовать за тем, чтобы ответ не был перегружен лишней информацией, не имеющей отношения к теме.

7. Ответ должен быть последовательным и связным.

8. Говорить следует в таком темпе и настолько громко, чтобы все было понятно, чтобы группе было комфортно воспринимать ответ; не следует забывать о логическом ударении на особо важных словах.

9. Необходимо избегать длинных неоправданных пауз, т.к. они мешают восприятию речи, а в важных фрагментах ответа делать паузы, дающие возможность осмыслить сказанное.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку, 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 (устный ответ / доклад)

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять

сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе
подготовки спортсмена»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка»
Форма подготовки - очная

Владивосток
2018

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
«Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе
подготовки спортсмена»**

Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуто чная аттестация	
1	Система восстановления и повышения работоспособност и в системе подготовки спортсмена	ПК-8	Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 1-7
			Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.		
			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования		

			различных типов спортивных объектов.		
2	Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- строение и состав различных спортивных объектов.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 8-22
			<p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.</p>		
			<p>Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.</p>		
3	Спортивная тренировка в горных условиях	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 23-39

			<p>спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
4	Спортивная тренировка в условиях смены часового пояса	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 40-50

			занимающихся.		
			Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.		
			Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.		
5	Спортивная тренировка в условиях жаркого климата	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 51-59
			Умеет выбирать средства и методы спортивной		

			<p>подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
6	Спортивная тренировка в условиях холодного климата	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 59-65

			<p>занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
7	<p>Материально-техническое обеспечение подготовки спортсмена и соревнований</p>	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.</p> <p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений,</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 65-71

			оборудовании и инвентаре.		
			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.		

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
ПК-7 способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	знает (пороговый уровень)	Основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Знает теоретические аспекты психофизических и функциональных возможностей человека специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений.	Способен перечислить и дать общую характеристику теоретическим аспектам психофизических и функциональных возможностей человека в разных условиях жизнедеятельности.	45-64
	умеет (продвинутый)	Выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Умеет отбирать и использовать специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение	Способен составлять и реализовывать специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и	65-84

			психических и физических перенапряжений.	устранение психических и физических перенапряжений исходя из конкретных условий жизнедеятельности.	
	владеет (высокий)	Средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Владеет основами способов выживания в природной среде, оказанию первой медицинской помощи, комплексом мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности. занимающихся спортом.	Способен применять основные приемы выживания в различных ситуациях связанных с природной средой, оказывать первую медицинскую помощь, использовать меры по безопасности занимающихся.	85-100
ПК-8 способность вести деятельность	знает (пороговый)	- особенности функционирования различных типов спортивных объектов;	Знает основные психологические аспекты	Способен перечислить и дать	45-64

использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	уровень)	- строение и состав различных спортивных объектов.	обучения, воспитания и формирования мотивации к рекреационной деятельности	характеристику ключевым психологическим компонентам обучения, воспитания и формирования мотивации к рекреационной деятельности	
	умеет (продвинутый)	- вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.	Умеет применять полученные знания в области психологии ФКС для практической работе широкими слоями населения в целях формирования у них потребности в физической активности.	Способен воздействовать на личность занимающихся психолого-педагогическими средствами для формирования у них потребности в рекреационной активности.	65-84
	владеет (высокий)	- способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.	Владеет способами исследования особенностей личности занимающихся,	Способен применять разнообразные методы формирования мотивации к	85-100

			методами регуляции психического состояния, навыками формирования у разнообразного контингента занимающихся мотивации к занятиям спортом.	занятиям двигательной рекреацией на основе учета психофизических особенностей занимающихся.	
--	--	--	--	---	--

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсмена» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **экзамена**.

Характеристика экзамена

Экзамен - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Контрольные вопросы к экзамену

1. Утомление как следствие повышения объема и интенсивности нагрузок и причина ограничения работоспособности спортсмена.
2. Факторы и виды утомления спортсмена.
3. Признаки и степени утомления спортсмена.
4. Влияние утомления на организм спортсмена.
5. Влияние утомления на динамику восстановительных процессов работоспособности спортсмена.
6. Фазный характер восстановления спортсмена.
7. Нагрузка и восстановление – взаимосвязанные стороны единого тренировочного процесса.
8. Классификация средств восстановления и стимуляции работоспособности, которые используются в спортивной тренировке.
9. Педагогические (тренировочные) средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.
10. Управление работоспособностью спортсмена и

восстановительными процессами посредством организованной мышечной деятельности.

11. Психологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.
12. Характеристика психического стресса спортсмена.
13. Использование психологических средств в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена.
14. Характеристика нервно-психического утомления спортсмена.
15. Средства и методы психопрофилактики в спорте.
16. Медико-биологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.
17. Гигиенические факторы и мероприятия.
18. Фармакологические средства.
19. Естественные физические факторы.
20. Этапный, текущий и оперативный уровни применения средств восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена.
21. Оценка эффективности восстановительных мероприятий.
22. Организация восстановительных мероприятий.
23. Спортивная тренировка в горных условиях.
24. Обоснование роста спортивных результатов после горной подготовки спортсмена.
25. Воздействие специфических климатических факторов на спортсмена при подъёме в горы.
26. Характеристика высотных уровней: низкогорье (предгорье), среднегорье или умеренные высоты и высокогорье.
27. Характеристика акклиматизации и реакклиматизации спортсмена к горным условиям.
28. Особенности акклиматизации спортсмена в первые дни пребывания в горах.

29. Специфика горной подготовки представителей различных видов спорта.
30. Горная подготовка с целью подготовки к выступлению на соревнованиях на такой же или близкой к ней высоте.
31. Горная подготовка с целью повышения спортивных достижений на соревнованиях, проходящих на равнине или в предгорьях.
32. Горная подготовка в зимних видах спорта в связи с широким международным календарем, приводящимся в условиях равнины, предгорий и среднегорий.
33. Особенности построения тренировки среднегорье и использование ее в годичном цикле.
34. Особенности построения тренировки в горных условиях и использования ее в годичном цикле.
35. Подготовка к соревнованиям, приводящимся в условиях среднегорья и высокогорья.
36. Подготовка к соревнованиям, приводящимся в условиях равнины или предгорий.
37. Подготовка к серии соревнований, приводящихся на разных высотных уровнях.
38. Тренировка в среднегорье в годичном цикле.
39. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям спортивного сезона, проходящим в горных условиях.
40. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.
41. Трансмедиальные (широтные) перемещения спортсменов.
42. Суточная (циркадная) периодичность.
43. Синхронизация и десинхроз (рассогласование) ритмов активности и покоя.
44. Взаимосвязь суточных ритмов активности и покоя, бодрствования и сна спортсмена с суточными ритмами физиологических процессов.

45. Географический пояс и погодные условия.
46. Фазы временной адаптации спортсмена.
47. Особенности временной адаптации в зависимости от направления перемещения.
48. Особенности временной адаптации в зависимости от вида спорта.
49. Особенности поясной и климатической адаптации.
50. Особенности перестройки суточного ритма в зависимости от количества предстоящего пересечения часовых поясов.
51. Использование жаркого климата как предварительной адаптации к условиям проведения главных соревнований сезона.
52. Использование жаркого климата для повышения функциональных возможностей организма спортсмена.
53. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры.
54. Классификация интенсивности и напряженности мышечной работы спортсмена.
55. Влагопотери и перегрев организма спортсмена в условиях жаркого климата.
56. Особенности питания и питьевого режима в условиях жаркого климата.
57. Критические зоны относительной влажности и температуры воздуха для выполнения продолжительной и напряженной работы.
58. Акклиматизация к жаркому климату.
59. Особенности физического состояния спортсмена в условиях холодного климата.
60. Расход энергии в условиях холодного климата.
61. Акклиматизация к холодному климату.
62. Фазная последовательность адаптационных реакций организма к воздействию холода.

63. Особенности питания и питьевого режима в условиях холодного климата.

64. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях пониженной температуры.

65. Проведение соревнований при низких температурных режимах.

66. Характеристика и классификация тренажерного оборудования для развития физических способностей, совершенствования технических умений и навыков спортсмена.

67. Тренажеры работающие по принципу облегчающего лидирования.

68. Лидирующие устройства, обеспечивающие спортсмену заданную скорость движения при выполнении тренировочных упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений.

69. Тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных физических способностей с техническим совершенствованием.

70. Конструкции, позволяющие оптимизировать процесс развития силовых способностей.

71. Тренажеры, создающие условия для одновременного проявления и развития силовых способностей и подвижности в суставах.

Критерии выставления оценки студенту на экзамене

по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсмена»

Баллы	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
--------------	--------------------------------	---

100-86	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций (ПК-8, ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-14) исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	«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.
55-45	«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.
Менее 45	«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсмена» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсмена» проводится в форме контрольных мероприятий (*собеседования и докладов*) 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

Характеристика (УО-2) коллоквиум

УО-2 коллоквиум - средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

Вопросы для текущей аттестации (УО-2) коллоквиум

1. Факторы и виды утомления спортсмена.
2. Признаки и степени утомления спортсмена.
3. Влияние утомления на организм спортсмена.
4. Влияние утомления на динамику восстановительных процессов работоспособности спортсмена.
5. Фазный характер восстановления.
6. Нагрузка и восстановление – взаимосвязанные стороны единого тренировочного процесса.
7. Характеристика факторов, повышающих эффективность подготовки спортсменов.
8. Классификация средств восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.
9. Педагогические средства восстановления.
10. Управление работоспособностью спортсмена и

восстановительными процессами посредством организованной мышечной деятельности.

11. Психологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсмена.

12. Характеристика психического стресса спортсмена.

13. Использование психологических средств в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

14. Характеристика нервно-психического утомления спортсмена.

15. Средства и методы психопрофилактики в спорте.

16. Медико-биологические средства восстановления.

17. Гигиенические факторы и мероприятия.

18. Фармакологические средства.

19. Естественные физические факторы.

20. Особенности планирования восстановительных и стимулирующих работоспособность мероприятий.

21. Организация и оценка восстановительных мероприятий.

22. Обоснование роста спортивных результатов после горной подготовки спортсмена.

23. Воздействие специфических климатических факторов на спортсмена при подъёме в горы.

24. Характеристика высотных уровней: низкогорье (предгорье), среднегорье или умеренные высоты и высокогорье.

25. Характеристика акклиматизации и реакклиматизации спортсмена к горным условиям.

26. Особенности акклиматизации спортсмена в первые дни пребывания в горах.

27. Специфика горной подготовки представителей различных видов спорта.

28. Горная подготовка с целью подготовки к выступлению на соревнованиях на такой же или близкой к ней высоте.

29. Горная подготовка с целью повышения спортивных достижений на соревнованиях, проходящих на равнине или в предгорьях.

30. Горная подготовка в зимних видах спорта в связи с широким международным календарем, приводящимся в условиях равнины, предгорий и среднегорий.

31. Особенности построения тренировки среднегорье и использование ее в годичном цикле.

32. Рассогласование (дисинхроз) суточных ритмов психофизиологических функций спортсмена с новым поясным временем.

33. Взаимосвязь суточных ритмов активности и покоя, бодрствования и сна спортсмена с суточными ритмами физиологических процессов.

34. Фазы временной адаптации спортсмена.

35. Зависимость временной адаптации от направления перемещения.

36. Особенности перестройки суточного ритма в зависимости от количества предстоящего пересечения часовых поясов.

37. Стадии климатической адаптации при пересечении трех и более часовых поясов.

38. Особенности временной адаптации в зависимости от вида спорта.

39. Особенности физического состояния спортсмена в условиях жаркого и холодного климата.

40. Влажопотери и перегрев организма спортсмена.

41. Расход энергии в условиях жаркого и холодного климата.

42. Особенности питания и питьевого режима в условиях жаркого и холодного климата.

43. Использование жаркого и холодного климата как предварительной адаптации к условиям проведения главных соревнований сезона.

44. Использование жаркого и холодного климата для повышения функциональных возможностей организма спортсмена.

45. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной и пониженной температуры.

46. Классификация интенсивности и напряженности мышечной работы спортсмена в условиях жаркого и холодного климата.

47. Критические зоны относительной влажности и температуры воздуха для выполнения продолжительной и напряженной работы спортсмена.

48. Особенности физического состояния спортсмена в условиях жаркого и холодного климата.

49. Влажпотери и перегрев организма спортсмена.

50. Расход энергии в условиях жаркого и холодного климата.

51. Особенности питания и питьевого режима в условиях жаркого и холодного климата.

52. Использование жаркого и холодного климата как предварительной адаптации к условиям проведения главных соревнований сезона.

53. Использование жаркого и холодного климата для повышения функциональных возможностей организма спортсмена.

54. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной и пониженной температуры.

55. Классификация интенсивности и напряженности мышечной работы спортсмена в условиях жаркого и холодного климата.

56. Критические зоны относительной влажности и температуры воздуха для выполнения продолжительной и напряженной работы спортсмена.

Критерии оценки (устный ответ)

100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных

процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.