



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Современные основы спортивной тренировки
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
магистерская программа «Технологии обучения и воспитания в физической культуре и спорте»
Форма подготовки очная

Курс 1 семестр 2

лекции не предусмотрены

практические занятия 18 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 18 час.

в том числе с использованием МАО не предусмотрены

самостоятельная работа 54 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрены

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 2 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 126.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р психол. наук

В.И. Гончаров

Составитель: канд. пед. наук, канд. ист. наук, доцент

Б.Г. Маншин

Уссурийск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

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)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____

(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____

(подпись) (И.О. Фамилия)

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (Лекционные занятия не предусмотрены)

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 18 час., в том числе с использованием интерактивных методов не предусмотрено)

Занятие 1. Тема «Изучение управления обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях» (2 часа).

1. Система и управление системой;
2. Характерные положения теории управления в спорте;
3. Эффективность воздействия на управляемый объект;
4. Сложность управления в спортивной тренировке;
5. Схема управления тренировочным процессом

Занятие 2. Тема «Общие и специальные принципы спортивной тренировки» (2 час).

1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса.

Занятие 3. Тема «Структура тренировочных и соревновательных нагрузок и отдых в процессе их выполнения» (2 часа).

1. Классификация нагрузок в спорте;
2. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок;
3. Что такое «внешние» и «внутренние» стороны физической нагрузки?

4. Взаимосвязь соотношения объема и интенсивности физических нагрузок. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок;

5. Влияние интервала отдыха между нагрузками на организм.

6. Роль направленности развития физических качеств и энергетических источников.

7. Определение вариативности физических нагрузок.

Занятие 4. Тема «Система тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке» (2час).

1. Параметры общего объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Динамика показателей объема тренировочных нагрузок в многолетней подготовке.

3. Примерно соотношение средств ОФП и СФП в годичных циклах на разных этапах подготовки.

4. Каково соотношение соревновательных нагрузок на разных этапах подготовки.

5. Рекомендуемое соотношение объемов тренировочных нагрузок различной интенсивности.

Занятие 5. Тема «Нагрузка и адаптация к физическим упражнениям» (2 часа).

1. Характеристика основных видов адаптации к физическим нагрузкам.

2. Описание явления «суперкомпенсации» («сверхвосстановления»).

3. Какую реакцию в организме вызывают различные по объему и интенсивности физические нагрузки.

4. Какие изменения в организме вызывают нагрузки различного интервала отдыха.

5. Что такое гетерохронность восстановительных процессов в организме после физической нагрузки.

6. Оптимизация размещения нагрузок по объему, интенсивности, интервалу отдыха и направленности развития.

Занятие 6. Тема «Формы организации занятий в спортивной тренировке» «Анализ конспекта урока и составление графика динамики нагрузки по ЧСС в микроцикле» (2 час).

1. Охарактеризовать основные организационные формы проведения занятий.
2. Структура урока (тренировочного занятия). Основные части урока.
3. Самостоятельные занятия, как форма подготовки юных спортсменов: задачи, методика их проведения.
4. Состязания, как одна из важнейших форм подготовки: виды, задачи.

Занятие 7. Тема «Структура, типы микроциклов и мезоциклов тренировки» (2 час).

1. Охарактеризовать принципиальную последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.
2. Содержание и структура микроциклов.
3. Факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов.
4. Классификация микроциклов.
5. Построение микроциклов тренировки по преимущественной направленности и величины суммарного воздействия.
6. Охарактеризовать факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов.
7. Структура и типы мезоциклов тренировки.
8. Какие факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов, вызывают средние «волны» в динамике нагрузок.

Занятие 8. Тема «Структура годичных и многолетних циклов, варианты структуры тренировочного года и особенности их применения» «Спортивная форма, как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки»

1. Перспективное планирование подготовки.

2. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.

3. Планирование тренировок: *обычный* и со *сложной* структурой соревновательного периода.

4. Что является объективной основой периодизации спортивной тренировки?

5. Что понимают под спортивной формой и какие критерии ее оценки существуют?

6. Сколько фаз развития спортивной формы выделяют и как они называются?

7. Какие периоды в соответствии с закономерностями развития спортивной формы выделяют в годичном цикле тренировки?

Занятие 9. Тема «Контроль в подготовке спортсменов: виды, форма и организация контроля» (2 час)

1. Комплексный контроль.
2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
3. Контроль за тренировочными воздействиями.
4. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-18 неделя	Подготовка доклада с презентацией	20 часов	Доклад с презентацией УО-3
		Работа с информационными источниками	34 часов	УО-1 Собеседование УО-2 Коллоквиум ПР-2 Письменный отчет
		Зачет		УО-1 Собеседование

	Итого	54 часа	
--	-------	---------	--

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление профессиональных знаний по отдельным темам;
- освоение умений использования знаний для решения прикладных задач;
- усвоение умений и навыков практической работы;
- развитие умений самопознания и саморазвития.

Для развития познавательной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами используются следующие виды заданий:

- формулирование отдельных мыслей текста в другой стилистической и синтаксической формах;
- формулирование резюме по прочитанному материалу;
- составление опорной графической схемы с текстовыми пояснениями;
- составление краткого конспекта текста.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут

займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

1. Система и управление системой управления обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.
2. Сложность управления обучающимися в спортивной тренировке и эффективность воздействия на управляемый объект.
3. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
4. Принцип единства общей и специальной подготовки;
5. Принцип непрерывности тренировочного процесса;
6. Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
7. Принцип цикличности тренировочного процесса.
8. Классификация нагрузок в спорте;
9. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок;
10. «Внешние» и «внутренние» стороны физической нагрузки?
11. Взаимосвязь соотношения объема и интенсивности физических нагрузок. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок;
12. Компоненты планирования и контроля нагрузки. Влияние интервала отдыха между нагрузками на организм.
13. Роль направленности развития физических качеств и энергетических источников.
14. Определение вариативности физических нагрузок.
15. Параметры общего объема тренировочных и соревновательных нагрузок.
16. Динамика показателей объема тренировочных нагрузок в многолетней подготовке.
17. Соотношение средств ОФП, СФП и соревновательных нагрузок в годичных циклах на разных этапах подготовки.
18. Рекомендуемое соотношение объемов тренировочных нагрузок различной интенсивности.

19. Характеристика основных видов адаптации к физическим нагрузкам. Явление «суперкомпенсации» («сверхвосстановления»).
20. Какую реакцию в организме вызывают различные по объему и интенсивности физические нагрузки.
21. Какие изменения в организме вызывают нагрузки различного интервала отдыха. Гетерохронность восстановительных процессов в организме после физической нагрузки.
22. Оптимизация размещения нагрузок по объему, интенсивности, интервалу отдыха и направленности развития.
23. Охарактеризовать основные организационные формы проведения занятий. Структура урока (тренировочного занятия). Основные части урока.
24. Самостоятельные занятия и состязания, как одна из важнейших форм подготовки юных спортсменов: задачи, методика их проведения.
25. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.
26. Содержание и структура микроциклов. Факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов.
27. Классификация микроциклов. Построение микроциклов тренировки по преимущественной направленности и величины суммарного воздействия.
28. Охарактеризовать факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов. Структура и типы мезоциклов тренировки.
29. Какие факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов, вызывают средние «волны» в динамике нагрузок.
30. Планирование тренировок: *обычный* и со *сложной* структурой соревновательного периода. Что является объективной основой периодизации спортивной тренировки? Спортивная форма и критерии ее оценки.
31. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

32. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

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 непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint 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 гравидением примеров и/или пояснений

Методические указания для выполнения письменных работ

Изучив теоретические разделы, студент способен осваивать практические занятия и выполнять письменные работы по темам, которые осваиваются по принципу «от простого к сложному»: составить схему управления тренировочным процессом; схематически изобразить систему спортивной подготовки (ССП) в целом; составить схему классификации нагрузок; составить комплекс упражнений по заданию преподавателя; составить и проанализировать график пульсовой кривой; описать блок методик тестирования учащихся по видам подготовки быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация и др..; поставить задачу, подготовить 7-8 упражнений по направленности воздействия (руководствуясь 5 компонентами планирования нагрузки).

Студент заранее смотрит тему письменной работы, и самостоятельно практикуется в выполнении основных этапов исследования:

- *подготовительного*: подбор необходимой литературы, проведение тестов и запись показателей тестирования;
- *основного*: разработка методики исследования, обработка полученных данных с помощью методов математической статистики;
- *заключительного*: анализ результатов, формулировка выводов и практических рекомендаций, оформление письменной работы.

Эта работа должна осуществляться параллельно с изучением теоретической части курса с использованием основной и дополнительной

литературы указанной в рабочей программе и в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ.

Тематика письменных работ:

1. Письменная работа: «Составить схему управления тренировочным процессом: объект управления (спортивная техника) > цель (перевести объект управления в некоторое новое заданное состояние) > программа (упражнения, тренировочные нагрузки, методы) > контроль (обратная связь - сбор информации)».

2. Письменная работа: «Схематически изобразить систему спортивной подготовки (ССП) в целом, то это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки».

3. Письменная работа: «Составить схему классификации нагрузок».

2. Письменная работа: «Составить комплекс упражнений по заданию преподавателя. Поставить задачу (воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.), подготовить 7-8 упражнений по направленности воздействия (руководствуясь 5 компонентами планирования нагрузки и методическими положениями к основной части урока) провести данный комплекс упражнений, определить ЧСС, сделать выводы».

3. Письменная работа: «Составить и проанализировать график пульсовой кривой: соответствует задачам урока, нагрузка по возрасту и т.д.»

4. Письменная работа: «Подобрать блок методик тестирования учащихся по видам подготовки быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация и др.»

5. Письменная работа: Поставить задачу, подготовить 7-8 упражнений по направленности воздействия (руководствуясь 5 компонентами планирования нагрузки) провести данный комплекс упражнений, определение ЧСС.

Критерии оценки (письменный ответ)

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 концептуальнопонятийным 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.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Современные основы спортивной тренировки	УК-1.1	знает	УО-4: доклад	экзамен вопрос 1-15
		УК-1.2	умеет	УО-2: коллоквиум ПР-2: письменная работа	экзамен вопрос 1-15
		УК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум	экзамен вопрос 1-15

		ПК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-35
		ПК-1.2	умеет	УО-2: коллоквиум ПР-2: письменная работа	экзамен вопрос 1-35
		ПК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум	экзамен вопрос 1-35

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. [Электронный ресурс] / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73811> — Загл. с экрана.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания / В. М. Зациорский. – М: Советский спорт, 2009.
<http://www.twirpx.com/file/120701/>
3. Волейбол: теория и практика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70008> — Загл. с экрана.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник. [Электронный ресурс] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2017. — 408 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91714> — Загл. с экрана.
5. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электронный ресурс] : монография. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 140 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69842.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина. –М.: Советский спорт, 2014. — 320 с.

http://www.studmed.ru/kuramshin-yuf-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_a729eb501a2.html

7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 1048 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51925> — Загл. с экрана.

8. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69835

9. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

10. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. — Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

11. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 204 с. — Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780464>

Дополнительная литература

1. Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография. [Электронный ресурс] / А.Н. Веракса, А.Е. Гороя, А.И. Грушко, С.В. Леонов. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73808> — Загл. с экрана.

2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей.

[Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 100 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11813> — Загл. с экрана.

3. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 256 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9159> — Загл. с экрана.

4. Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела. [Электронный ресурс] / С.А. Григорьев, А.А. Косачев. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 41 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71159> — Загл. с экрана.

5. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. [Электронный ресурс] / Б. Кафка, О. Йеневайн. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 176 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73820> — Загл. с экрана.

6. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум. [Электронный ресурс] / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76740> — Загл. с экрана.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>

8. Оглоблин К.А. Спортивная реабилитология. Монография / Уссурийск: Издательство УГПИ, 2010. – 206 с.

9. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: методич. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69822> — Загл. с экрана.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт,

2014. — 25 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69806> — Загл. с экрана.

Электронные образовательные ресурсы

1. http://eknigi.org/nauka_i_ucheba/120046-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya.html Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 2010.

2. http://mirknig.com/knigi/nauka_ucheba/1181389328-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya.html Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ВУЗов / Под ред. А.А. Василькова. — М. изд. Феникс, 2008. — 384 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Информационные технологии:

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Программное обеспечение:

- операционная система WindowsXP;
- пакетприложенийWindows – Microsoft Office.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятий: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно, пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них - самый известный - метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному источнику.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление.

К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной

работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего, выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Методические рекомендации по подготовке к занятиям, зачетам, экзаменам

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДВФУ, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии – сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. При подготовке к семинарским занятиям, зачетам, экзаменам следует в полной мере использовать академический курс учебника, рекомендованного преподавателем. Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

Работа с хрестоматией позволит студенту самостоятельно изучить документы, фрагменты источников, другие произведения, разъясняющие сущность изучаемого вопроса. Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, индивидуальные письменные задания и упражнения, предлагаемые при подготовке к семинарским занятиям. Работа, связанная с решением этих задач и упражнений, представляет собой вид интеллектуальной практической деятельности. Она способствует выработке умения и привычки делать что-либо правильно, а также закреплению навыков и знаний по проблеме.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме. Отличительными признаками доклада являются: - передача в устной форме информации; - публичный характер выступления; - стилевая однородность доклада; - четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории; - умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

В ходе самостоятельной подготовки к семинарским занятиям, особенно по гуманитарным дисциплинам, студентами может использоваться, к примеру, так называемый метод контр фактического моделирования событий, который научит их самостоятельно рассуждать о минувших, а также современных событиях, покажет мотивы принятия людьми решений, причины совершенных ошибок. Такая работа, в процессе которой студенту приходится сравнивать, сопоставлять, выявлять логические связи и отношения, применять методы анализа и синтеза, позволит успешно в дальнейшем подготовиться к зачетам, экзаменам и тестированию.

Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения. Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к семинарским занятиям, написанию письменных работ

значительно облегчит подготовку к экзаменам и зачетам. Основными функциями экзамена, зачета являются: обучающая, оценочная и воспитательная.

Экзамены и зачеты позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к зачету, экзамену студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к семинарам, закрепить ранее изученный материал.

Практические занятия

Параллельно с изучением теоретического материала студенты осваивают практические навыки тестирования, измерений ЧСС, составления пульсовой кривой, учатся делать выводы по данному графику в соответствии нагрузки - возрасту, задачам занятия, этапу подготовки и т.д. Составляют план график годового планирования, структуру микроциклов, мезоциклов по задачам и направленности, периоды и этапы подготовки. Подбирают оптимальные средства и методы для составления комплексов упражнений по ОФП, СФП, развитию силы, выносливости, ловкости, координации.

Изучают теорию проведения соревнований и в письменных работах составляют положения о соревнованиях, календари соревнований с расчетом определенного количества дней по системе: смешанной, круговой и с выбыванием, пишут смету и отчет главного судьи о соревнованиях.

Изучают структуру спортивной подготовки (ССП), систему физической культуры и спорта в России, систему управления обучающимися в учебном процессе, основных понятий и терминологии в сфере теории и методики физической культуры и спорта закрепляя знания в письменных работах.

Контроль текущей успеваемости студентов осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия по эффективности работы студента в аудитории, проверке выполнения письменных работ. Для самостоятельной работы студенты могут использовать учебники, учебные

пособия, подготовленные и изданные преподавателями кафедры, интернет ресурсами.

Требования к письменным заданиям студентов.

Структура и содержание письменного задания.

1. Объем зависит от поставленной задачи: от 2 до 3 страниц.
2. Текст состоит из краткого введения, основной части и краткого заключения.
3. Во введении приводится самостоятельная трактовка ключевых понятий и представляется проблема, составляющая, с точки зрения студента, существо задания.
4. Основная часть - систематизированное, творческое, аргументированное, критическое решение поставленной проблемы; выделяются связи понятий, их смыслов; представляются нравственные и технократические ценности явления, идеи, факта, раскрывается их духовное и культурное значение лично для студента, ставящего себя в предполагаемую заданием ситуацию.
5. В заключении даются краткие выводы и результаты решения проблемы.

Критерии для выставления оценок за письменные задания: знание предмета, систематичность изложения, самостоятельность, творческий характер, аргументированность позиций, открытость, критичность, дополнение собственными смыслами, представление личностной позиции.

Показатели соответствия выполненных заданий критериям и оценкам.
“Отлично”:

- текст по одной из тем составлен самостоятельно (материалы пособий/лекций использованы в качестве небольших цитат);
- выражен творческий характер выполнения задания: выделена проблема, обострены явные и скрытые противоречия, установлены связи смыслов между ними, представлен поиск недостающей информации и использование ее для решения возникающих проблем;

- присутствует работа фантазии, воображения и интуиции; критически аргументирована собственная точка зрения;
- представленные преподавателем (пособием) явления дополнены собственным опытом и смыслами;
- позитивная направленность ориентации в духовных и культурных ценностях;
- высокий уровень достаточно систематизированных знаний.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории 225-1 по ул. Некрасова, 35.

Учебная аудитория:

1. Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600) 4000:1 СВII+ SpecraBoostEcoPro ZOOM 2
2. Экран настенный рулонный Projecta Slim Screen 200x200 см Matte White
3. Notebook DNS Intel Pentium P6200 2.13 GHz 2.00ГБ – 1 шт.

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК-1.1. Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
		УК-1.2. Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски.
		УК-1.3. Грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ иных требований, предъявляемых к выпускникам)
Тип задач профессиональной деятельности: _____				
		ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК 1.1. Знает основные модели построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования ПК 1.2 Умеет отбирать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ ПК 1.3 Владеет способностями для реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Современные основы спортивной тренировки	УК-1.1	знает	УО-4: доклад	экзамен вопрос 1-15
		УК-1.2	умеет	УО-2: коллоквиум ПР-2: письменная работа	экзамен вопрос 1-15
		УК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум	экзамен вопрос 1-15
		ПК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-35

		ПК-1.2	умеет	УО-2: коллоквиум ПР-2: письменная работа	экзамен вопрос 1-35
		ПК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум	экзамен вопрос 1-35

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
	знает (пороговый уровень)	умеет (продвинутый)		
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	знает (пороговый уровень)	выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	знания в разработке и реализации методик, технологий в увеличении физической работоспособности; - к анализу результатов процесса их использования в организациях;	способность обосновать методы оценки спортивной подготовленности и анализировать их результаты; способность к организации спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте;
	умеет (продвинутый)	рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	умение работать с разными возрастными группами, умение применять измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, тактической, теоретической и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок.	способность работать с данными возрастными группами с применением адекватных средств восстановления: педагогических, физиологических, фармакологических и др.. - способность обрабатывать, анализировать и применять результаты измерений в целях подготовленности спортсменов к соревновательным и тренировочным нагрузкам.
	владеет (высокий)	грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	владение терминологией предметной области знаний, и навыками обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий. Владеет педагогическими, физиологическими, фармакологическими и др. методами проведения и сбора информации повышения работоспособности;	способность применять навыки обработки результатов исследований математической статистики, информационных технологий; - средства восстановления работоспособности спортсменов педагогические, физиологические, фармакологические и др.; - способность обрабатывать полученные данные, анализировать и делать выводы по результатам исследований.
ПК-1Способен реализовывать образовательные программы	знает (пороговый уровень)	знает основные модели построения процесса обучения в системе физического	Знание основных методик и технологий образовательной деятельности; - знание	Способность раскрыть суть научных методик и технологий в образовательной

по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке		воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	методик диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным программам	деятельности; - способность обосновать актуальность методики диагностики, оценивания; определить основные понятия предметной области исследования;
	умеет (продвинутой)	умеет отбирать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умение работать с методиками и технологиями организации образовательной деятельности; - умение применять диагностирование и давать оценку качества учебно-тренировочного процесса	Способность обосновать применение изученных методик и технологий в диагностике и оценивании качества учебного процесса; - готовность применять эти методики в магистерской программе повышения работоспособности в физической культуре и спорте
	владеет (высокий)	владеет способностями для реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	владеет педагогическими, физиологическими, фармакологическими и инструмен-тальными современными методиками повышения работоспособности в физической культуре и спорте.	способность точно применять методики и технологии по организации образовательной деятельности; - способность самостоятельно проводить исследования по диагностике и оцениванию физической работоспособности.

Оценочные средства для аттестации по освоению курса

Вопросы к зачету по дисциплине «Современные основы спортивной подготовки»

1. Понятие спортивной тренировки. Спортивная тренировка как основная форма спортивной подготовки. Структура и содержание тренировки, типы тренировки. Методы организации занимающихся на тренировке.
2. Формы организации занятий в спортивной тренировке, их классификация и характеристика.
3. Структура малых циклов тренировки. Особенности их построения и планирования.
4. Структура средних циклов тренировки. Особенности их построения и планирования.

5. Особенности построения больших циклов тренировки и их планирования.
6. Тренировочное занятие, как элемент структуры микроцикла.
7. Основы построения тренировочного процесса. Особенности тренировки в различные периоды и этапы макроцикла.
8. Виды врачебно-педагогического контроля в управлении обучающихся в учебном процессе (тренировке и соревнованиях). Методика их осуществления?
9. Комплексный контроль, как взаимосвязь тренировочной, соревновательной деятельности и спортивным достижением. Методика их осуществления.
10. Структура тренировочных нагрузок, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Контроль, нормирование физических нагрузок.
11. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок, общие подходы к нормированию нагрузок, соотношение средств ОФП и СФП, структура тренировочных нагрузок.
12. Структура системы подготовки спортсменов: компоненты системы, их взаимосвязь. Составить схему ССП.
13. Управление подготовкой спортсмена. Основные функции и технология управления.
14. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
15. Характеристика принципа единство общей и специальной подготовки в спортивной тренировке.
16. Характеристика принципа непрерывности тренировочного процесса в спортивной тренировке.
17. Характеристика принципа постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в спортивной тренировке (волнообразность динамических нагрузок).

18. Характеристика принципа цикличности тренировочного процесса в спортивной тренировке.
19. Характеристика принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок в спортивной тренировке.
20. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.
21. Особенности спортивной тренировки в подготовительном периоде макроцикла.
22. Особенности спортивной тренировки в соревновательном периоде макроцикла.
23. Особенности спортивной тренировки в переходном периоде макроцикла.
24. Характеристика классификации тренировочных нагрузок в спорте по интенсивности.
25. Компоненты планирования и контроля физических нагрузок в спорте.
26. Методы воспитания и совершенствования физических качеств.
27. Характеризовать средства спортивной тренировки, какую роль они играют в избранном виде спорта.
28. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.
29. Охарактеризовать особенности педагогического моделирования спортивных успехов.
30. Основные критерии определения спортивной пригодности при отборе юных спортсменов.
31. Какова общая структура тренировочного занятия? Основные методические положения основной части тренировочного занятия.
32. Виды педагогического контроля в управлении обучающимися в учебном процессе (в тренировке и на соревнованиях). Методика их осуществления.

33. Влияние основных критериев спортивной пригодности на определение вида спорта при отборе.
34. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
35. Охарактеризовать основные организационные формы проведения занятий. Структура урока (тренировочного занятия). Основные части урока.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Дальневосточный федеральный университет»	
Филиал ДВФУ в г. Уссурийске (Школа педагогики) ОП 44.04.01 Педагогическое образование Магистерская программа – Управление в сфере физической культуры и спорта Дисциплина «Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте» Форма обучения очная Семестр весенний 2019/20 учебного года Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта	
Билет к зачету № 1	
1. Управление подготовкой спортсмена. Основные функции и технология управления. 2. Обосновать явление сверхвосстановления у спортсменов под воздействием физических нагрузок. Основные виды адаптации к физическим нагрузкам.	
Зав. кафедрой	В.И. Гончаров

В зачетные билеты включено два вопроса из разделов, изучаемых за семестр. Вопросы к зачету состоят из всех пройденных разделов учебного материала за семестр. Вопросы в зачетные билеты включаются из разделов и тем пройденного учебного материала.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене
по дисциплине «Современные основы спортивной подготовки»**

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
-----------------------------------	-------------------------------	--

≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, 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.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если 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.
≥ 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если 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	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал 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. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценочные средства для текущей аттестации

Перечень вопросов к коллоквиуму

1. Изучение технической подготовки: задачи, средства, методы.

1. Характеристика технической подготовки, структура процесса обучения (этапы).

2. Характеристика базовой стадии технической подготовки содержание и формы.

3. Характеристика стадии углубленной спортивно-технического совершенствования содержание и формы.

4. Средства, методы и контроль, применяемый в процессе обучения на разных стадиях.

2.Изучение физической подготовки: задачи, средства, методы.

6. Характеристика физической подготовки и её видов: общая, вспомогательная, специальная подготовленность.

7. Характеристика средств спортивной тренировки: общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных, соревновательных.

8. Характеристика методов спортивной тренировки и методы контроля.

6.Изучение интегральной подготовки: задачи, средства, методы.

1. Характеризовать интегральную подготовку: задачи, средства, методы.

2. Взаимосвязь физической и технической подготовки (блоки, методические приемы).

3. Взаимосвязь физической и тактической подготовки (блоки, методические приемы).

4. Взаимосвязь двух и более видов подготовки (блоки, методические приемы).

5. Трансформация тренировочных эффектов в результативность соревновательных действий.

3.Анализ ошибок при обучении и освоении тактики, их причины, предупреждение, исправление, совершенствование.

Характеристика стратегии и тактики в спорте, как искусство ведения спортивной борьбы.

1. Особенности проявления тактики в циклических и ациклических вида спорта.

2. Особенности проявления тактики в сложнокоординационных видах спорта и единоборствах.

3. Особенности проявления тактики в командных спортивных играх и многоборье.

4. Анализ средств спортивной тренировки их классификация.

1. Характеризовать комплекс средств применяемых в спортивной тренировке.

2. Охарактеризовать физические упражнения - основные и специфические средства спортивной тренировки: 1) соревновательные, 2) специально-подготовительные и 3) общеподготовительные упражнения (Л. П. Матвеев, 1977).

3. Охарактеризовать физические упражнения по преимущественной направленности.

4. На чем основан эффект идеомоторных упражнений, как формируется требуемый навык?

5. На чем основан эффект аутогенные упражнения, диапазон их применения.

5. Изучение и определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС (составление графика пульсовой кривой).

1. Классификация нагрузок в спорте.

2. Специализированность нагрузки.

3. Компоненты для планирования и контроля физической нагрузки.

4. Классификация нагрузок по интенсивности ЧСС (Ф.П. Суслов).

5. Составление графика пульсовой кривой по интенсивности ЧСС.

6. Изучение энергообеспечения мышечного сокращения от мощности выполненной работы.

1. Охарактеризовать классификацию мышечной деятельности:

- по видам мышечной деятельности;

- по числу групп мышц, включенных в работу;
- по преобладающему источнику энергии для мышечного сокращения;
- по преобладанию того или иного способа распада веществ.

2. Охарактеризовать энергообеспечение мышечного сокращения:

- креатинфосфатный источник;
- гликолитический источник;
- окислительный (оксидативный) источник.

3. Дать характеристику мощности выполняемой работы:

- зоне максимальной мощности работы;
- зоне субмаксимальной мощности работы;
- зоне большой мощности работы;
- зоне умеренной мощности работы.

7. Изучение и формирование профессионально важных психических качеств в спорте: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность, инициативность, стойкость.

1. Объем и распределение внимания: переключение внимания, устойчивость. Упражнения на внимание.

2. Пути развития оперативного мышления в процессе физического воспитания. Упражнения на оперативное мышление.

3. Физическая подготовка эмоциональной устойчивости. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

4. Воспитание конкретных волевых проявлений личности:

- формирование инициативности (приемы, средства);
- формирование смелости и решительности (упражнения на смелость и решительность);
- воспитание стойкости (приемы), упражнения на стойкость.

8. Проведение аутогенной тренировки.

- условия проведения аутогенной тренировки;

- основные требования, предъявляемые к организации занятий по аутогенной тренировке.

9. Проведение идеомоторной тренировки.

- понятие идеомоторная тренировка;
- факторы, способствующие достижению успеха, в идеомоторной тренировке;
- идеомоторная тренировка и настройка к действию;
- методические рекомендации по идеомоторной тренировке.

Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «Современные основы спортивной подготовки»

100-85баллов - 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.

85-76баллов - 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.

75-61балл - 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.

Темы докладов

1. Система и управление системой управления обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.
2. Сложность управления обучающимися в спортивной тренировке и эффективность воздействия на управляемый объект.
3. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
4. Принцип единства общей и специальной подготовки;
5. Принцип непрерывности тренировочного процесса;
6. Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
7. Принцип цикличности тренировочного процесса.
8. Классификация нагрузок в спорте;
9. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок;
10. «Внешние» и «внутренние» стороны физической нагрузки?
11. Взаимосвязь соотношения объема и интенсивности физических нагрузок. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок;
12. Компоненты планирования и контроля нагрузки. Влияние интервала отдыха между нагрузками на организм.
13. Роль направленности развития физических качеств и

энергетических источников.

14. Определение вариативности физических нагрузок.

15. Параметры общего объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

16. Динамика показателей объема тренировочных нагрузок в многолетней подготовке.

17. Соотношение средств ОФП, СФП и соревновательных нагрузок в годичных циклах на разных этапах подготовки.

18. Рекомендуемое соотношение объемов тренировочных нагрузок различной интенсивности.

19. Характеристика основных видов адаптации к физическим нагрузкам. Явление «суперкомпенсации» («сверхвосстановления»).

20. Какую реакцию в организме вызывают различные по объему и интенсивности физические нагрузки.

21. Какие изменения в организме вызывают нагрузки различного интервала отдыха. Гетерохронность восстановительных процессов в организме после физической нагрузки.

22. Оптимизация размещения нагрузок по объему, интенсивности, интервалу отдыха и направленности развития.

23. Охарактеризовать основные организационные формы проведения занятий. Структура урока (тренировочного занятия). Основные части урока.

24. Самостоятельные занятия и состязания, как одна из важнейших форм подготовки юных спортсменов: задачи, методика их проведения.

25. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.

26. Содержание и структура микроциклов. Факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов.

27. Классификация микроциклов. Построение микроциклов тренировки по преимущественной направленности и величины суммарного воздействия.

28. Охарактеризовать факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов. Структура и типы мезоциклов тренировки.

29. Какие факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов, вызывают средние «волны» в динамике нагрузок.

30. Планирование тренировок: *обычный* и со *сложной* структурой соревновательного периода. Что является объективной основой периодизации спортивной тренировки? Спортивная форма и критерии ее оценки.

31. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

32. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Критерии оценки доклада, выполненного в форме презентаций:

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 непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint 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

Тематика письменных работ:

1. Письменная работа: «Составить схему управления тренировочным процессом: объект управления (спортивная техника) > цель (перевести объект управления в некоторое новое заданное состояние) > программа (упражнения, тренировочные нагрузки, методы) > контроль (обратная связь - сбор информации)».

2. Письменная работа: «Схематически изобразить систему спортивной подготовки (ССП) в целом, то это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки».

3. Письменная работа: «Составить схему классификации нагрузок».

9. Письменная работа: «Составить комплекс упражнений по заданию преподавателя. Поставить задачу (воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.), подготовить 7-8 упражнений по направленности воздействия (руководствуясь 5 компонентами планирования нагрузки и методическими положениями к основной части урока) провести данный комплекс упражнений, определить ЧСС, сделать выводы».

10. Письменная работа: «Составить и проанализировать график пульсовой кривой: соответствует задачам урока, нагрузка по возрасту и т.д.»

11. Письменная работа: «Подобрать блок методик тестирования учащихся по видам подготовки быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация и др..»

12. Письменная работа: Поставить задачу, подготовить 7-8 упражнений по направленности воздействия (руководствуясь 5 компонентами планирования нагрузки) провести данный комплекс упражнений, определение ЧСС.

Критерии оценки (письменный ответ)

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 концептуальнопонятийным 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 определенно 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.