

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 13.04.2022 09:27:00
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Современные технологии спортивной подготовки

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Образование в сфере физической культуры и спорта
Уровень образования	магистр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Кравцова Лариса Михайловна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	10	13.06.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
7. Перечень образовательных технологий	16
8. Описание материально-технической базы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Современные технологии спортивной подготовки» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Современные технологии спортивной подготовки» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Инновационные процессы в образовании», «Методики обучения физическим упражнениям в учреждениях образования», «Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте», «Научные аспекты спортивного отбора», «Организация и методы исследования в физкультурно-спортивной сфере».

1.4 Дисциплина «Современные технологии спортивной подготовки» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Научные основы управления учебно-тренировочным процессом», «Требования безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культуре и спорту».

1.5 Цель изучения дисциплины:

технология построения спортивной тренировки: методы, принципы, средства и этапы.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной подготовки);
- 2) соотношение параметров тренировочной нагрузки;
- 3) последовательность различных звеньев тренировочного процесса.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-1 способен реализовывать образовательный процесс в системе общего, профессионального и дополнительного образования
	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
2	УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
	УК-2.1 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам
	УК-2.2 Умеет разрабатывать проект, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта
	УК-2.3 Владеет опытом организации и управления проектом на всех этапах его жизненного цикла

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	3.1 психолого-педагогические основы спортивной подготовки.
2	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	У.1 использовать современные технологии спортивной подготовки в тренировочном процессе.

3	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	В.1 опытом реализации технологий спортивной подготовки.
1	УК-2.1 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам	3.2 основные принципы, закономерности построения спортивной тренировки.
2	УК-2.2 Умеет разрабатывать проект, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта	У.2 осуществлять контроль выполнения физических упражнений, организовывать и координировать тренировочный процесс.
3	УК-2.3 Владеет опытом организации и управления проектом на всех этапах его жизненного цикла	В.2 опытом организации и проведения современной тренировки.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	12	56	72
Первый период контроля				
<i>Организация и проведения спортивной тренировки</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>56</i>	<i>72</i>
Тренировка как многолетний процесс спортивной подготовки	4	4	4	12
Подготовленность спортсмена в процессе многолетней тренировки		4	4	8
Цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок		4	4	8
Воспитание физических качеств в процессе спортивной подготовки			4	4
Этапы многолетней подготовки спортсмена			4	4
Построение тренировки в микроциклах			4	4
Построение тренировки в средних циклах			4	4
Практические методы спортивной тренировки			4	4
Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок			4	4
Система восстановления и повышение работоспособности			4	4
Соревнование, как один из компонентов системы спортивной подготовки спортсмена			4	4
Спортивно-тактическая подготовка спортсмена			4	4
Психологическая подготовка спортсмена			4	4
Функциональные понятия "спортивная подготовка"			4	4
Итого по видам учебной работы	4	12	56	72
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				36
Итого за Первый период контроля				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Организация и проведения спортивной тренировки	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-2: 3.2 (УК-2.1), У.2 (УК-2.2), В.2 (УК-2.3)	
1.1. Тренировка как многолетний процесс спортивной подготовки 1. Этапы многолетнего процесса тренировки. 2. Технологии спортивной подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Организация и проведения спортивной тренировки	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-2: 3.2 (УК-2.1), У.2 (УК-2.2), В.2 (УК-2.3)	
1.1. Тренировка как многолетний процесс спортивной подготовки 1. Педагогическая система, преемственность задач, средств, методов. 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.2. Подготовленность спортсмена в процессе многолетней тренировки 1. Нагрузка в тренировочном процессе. 2. Отдых как неотъемлемая часть нагрузки. Учебно-методическая литература: 3, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок 1. Постепенность тренировочных нагрузок. 2. Годовой цикл подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Организация и проведения спортивной тренировки	56
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-2: 3.2 (УК-2.1), У.2 (УК-2.2), В.2 (УК-2.3)	
1.1. Тренировка как многолетний процесс спортивной подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив материал темы, записать основные задачи спортивной подготовки, методы обучения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

1.2. Подготовленность спортсмена в процессе многолетней тренировки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив материал по теме, составить конспект по плану: - определение нагрузки и её виды; - виды отдыха. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив материал, записать циклы спортивной подготовки, указав цель каждого цикла. Учебно-методическая литература: 2, 4, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Воспитание физических качеств в процессе спортивной подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите физические качества, методы их воспитания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. Этапы многолетней подготовки спортсмена Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите структуру тренировки на примере своей специализации. 2. Определите целостность тренировочного процесса. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.6. Построение тренировки в микроциклах Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите задачи тренировки в микроциклах (на примере избранного вида спорта). Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.7. Построение тренировки в средних циклах Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите этапы тренировки в средних циклах, цель, задачи. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.8. Практические методы спортивной тренировки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив материал по теме, запишите две большие группы методов: общепедагогические и практические. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.9. Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив материал по теме, запишите воздействие физических упражнений на организм спортсмена. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.10. Система восстановления и повышение работоспособности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив тему, перечислите факторы (и виды утомления) оказывающие влияние на динамику восстановительных процессов. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.11. Соревнование, как один из компонентов системы спортивной подготовки спортсмена Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите классификацию соревнований (на примере избранного вида спорта). Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

<p>1.12. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Укажите средства и методы тактической подготовки.</p> <p>2. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.13. Психологическая подготовка спортсмена</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Запишите содержание, задачи, принципы психологической подготовки спортсмена.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.14. Функциональные понятия "спортивная подготовка"</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Запишите внутренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсмена.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/18632.html .— ЭБС «IPRbooks»
2	Современная система спортивной подготовки [Электронный ресурс]: монография/ Л.П. Матвеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 440 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/98643.html .— ЭБС «IPRbooks»
3	Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020.— 104 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/95410.html .— ЭБС «IPRbooks»
4	Крылова О.Н. Технология формирующего оценивания в современной школе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крылова О.Н., Бойцова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: КАРО, 2015.— 128 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/61039.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
5	Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник/ Виноградов Г.П., Виноградов И.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2017.— 408 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/63649.html .— ЭБС «IPRbooks»
6	Григорьева И.И. Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс]/ Григорьева И.И., Черноног Д.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 296 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/55560.html .— ЭБС «IPRbooks»
7	Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бауэр В.Г., Шаруненко Ю.М.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 102 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/73251.html .— ЭБС «IPRbooks»

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-1				
3.1 (ПК-1.1)	+			+
У.1 (ПК-1.2)		+		+
В.1 (ПК-1.3)			+	+
УК-2				
3.2 (УК-2.1)	+			+
У.2 (УК-2.2)		+		+
В.2 (УК-2.3)			+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Организация и проведения спортивной тренировки":

1. Конспект по теме

1. Тренировка как многолетний процесс спортивной подготовки.
2. Подготовленность спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. Цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Воспитание физических качеств в процессе спортивной подготовки.
5. Этапы многолетней подготовки спортсмена.
6. Построение тренировки в микроциклах.
7. Построение тренировки в средних циклах.
8. Практические методы спортивной тренировки.
9. Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
10. Система восстановления и повышение работоспособности.
11. Соревнование, как один из компонентов системы спортивной подготовки спортсмена.
12. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
13. Психологическая подготовка спортсмена.
14. Функциональные понятия "спортивная подготовка".

Количество баллов: 30

2. Контрольная работа по разделу/теме

1. Физиологическая классификация и общая характеристика физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Восстановление.
4. Физиологические основы формирования двигательных навыков.
5. Физиологические механизмы развития физических качеств.
6. Понятие о мышечной работе. Физиологические показатели тренированности. Характеристика спортивной формы.
7. Понятие об адаптации к тренировочным нагрузкам, различным факторам окружающей среды.
8. Физиологическая характеристика урока физической культуры.
9. Основные методы психолого-педагогического, медицинского обследования занимающихся ФК и С. Физическое развитие и функциональное состояние организма спортсмена.
10. Физическая культура как общественное явление. Система физического воспитания РФ.
11. Спорт в системе физической культуры. Сущность и функции спорта.
12. Организационная структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.
13. Классификация и содержание средств, методов и форм физического воспитания.
14. Понятия: метод, методический прием, методика, классификация методов. Характеристика методов обучения в физическом воспитании и спорте.
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнения.
16. Формирование двигательных умений, навыков, и специальных знаний в процессе физического воспитания.
17. Техника двигательного действия.
18. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
19. Физическое воспитание школьников. Цель, задачи и особенности физического воспитания школьников.
20. Характеристика неурочных форм. Значение и задачи внеклассной работы (ВР) в школе.
21. Организация физического воспитания детей школьного возраста в системе дополнительного образования: цели, задачи, содержание.
22. Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте.
23. Система подготовки спортсмена.
24. Спортивная тренировка как многолетний процесс,
25. Понятие «спортивный отбор», «спортивная ориентация».
26. Планирование в системе многолетней подготовки спортсмена. Планирование тренировочного процесса как фактор, определяющий условия, средства, методы спортивной подготовки, предвидения спортивных достижений.
27. Организация системы комплексного контроля в процессе многолетней спортивной подготовки.
28. Методологические основы оздоровительной тренировки.

Количество баллов: 35

3. Тест

1. Какие физиологические факторы обуславливают развитие ловкости?

1. Уровень физического развития, способность к экстраполяции, потребность в движениях, деятельность различных анализаторов.

2. Уровень физической подготовленности, типологические особенности центральной нервной системы, способность к экстраполяции.

3. Уровень развития мышечной силы, типологические особенности центральной нервной системы, способность к экстраполяции, генетические особенности.

2. Какие из перечисленных ниже принципов являются специфическими для тренировочного процесса?

1. Непрерывность и цикличность тренировочного процесса, единство общей и специальной физической подготовке, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок.

2. Систематичность и прочность усвоения двигательных навыков, последовательность и доступность тренировочных нагрузок, единство общей и специальной физической подготовке.

3. Единство общей и специальной физической подготовке, систематичность и прочность освоения двигательных навыков, непрерывность и цикличность тренировочного процесса.

4. Активное и сознательное участие тренируемого в тренировочном процессе, единство общей и специальной физической подготовке, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок.

3. По изменению каких показателей, определенных в состоянии покоя, можно судить о динамике тренированности спортсмена в процессе круглогодичной тренировки?

1. Объем сердца, максимальная вентиляция легких /МВЛ/, максимальная произвольная вентиляция легких /МПВ/, систолический объем /СО/, минутного объема крови /МОК/, жизненная емкость легких /ЖЕЛ/.

2. МВЛ, МПВ, объем сердца, СО, МОК.

3. МВЛ, МПВ, частота сердечных сокращений /ЧСС/, жизненного показателя.

4. ЖЕЛ, жизненный показатель, объем сердца, СО, МОК.

4. Выберите правильный вариант определения утомления.

1. Утомление — это патологическое состояние, возникающее в результате физической или умственной нагрузки, характеризующееся снижением работоспособности, как следствие дискоординации двигательных и вегетативных функций.

2. Утомление — особое состояние, характеризующееся снижением работоспособности, появлением чувства усталости, как следствие дискоординации двигательных функций.

3. Утомление — это физиологическое состояние, возникающее в результате физической или умственной нагрузки, характеризующееся снижением работоспособности, как следствие дискоординации двигательных и вегетативных функций,

5. Что является критериями достаточности разминки для спортсмена?

1. Начало усиления потоотделения; разминка не должна вызывать чувств усталости.

2. Начало усиления потоотделения; появление чувства легкой усталости, повышение ЧСС до 80-100 уд/мин.

3. Появление чувства легкой усталости; повышение систолического артериального давления до 130-150 мм рт.ст.

4. Повышение частоты сердечных сокращений до 80-100 уд/мин; вачало усиления потоотделения.

6. Какие особенности изменений функции систем организма во время и после выполнения дозированной нагрузки указывают на то, что работу выполнял спортсмен?

1. Время двигательных рефлексов сокращается, возбудимость и лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены.

2. Время двигательных рефлексов увеличивается, лабильность мышц повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах больше, а в относительных меньше, изменения в крови менее выражены.

3. Время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц не изменяется, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода не изменяется, ЧСС в абсолютных величинах меньше, а в относительных больше, изменения в крови более выражены.

4. Время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос больше, а коэффициент использования кислорода меньше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены.

7. При какой работе возникает «мертвая точка»?

1. При работе субмаксимальной и большой интенсивности. Дискоординация в деятельности двигательной и вегетативной систем.

2. При работе большой и умеренной интенсивности. Временное несоответствие в деятельности двигательных и вегетативных систем.

3. При работе умеренной интенсивности. Несоответствие между возбуждательными и тормозными процессами в центральной нервной системе.

8. Гомеостаз — это ...

1. Постоянство внутренней среды организма

2. Ацидоз

3. Лейкопения

4. Ускорение работы внутренних органов.

9. Системой органов называют совокупность органов имеющих общее...

1. Местоположение

2. Происхождение

3. Строение

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Система спортивной подготовки.
2. Организация процесса спортивной подготовки.
3. Система отбора и спортивной ориентации.
4. Тренировочный процесс в избранном виде.
5. Соревновательный процесс в избранном виде.
6. Педагогический процесс спортивной подготовки.
7. Процесс научно-методического сопровождения спортивной подготовки.
8. Процесс медико-биологического сопровождения спортивной подготовки.
9. Процесс ресурсного обеспечения спортивной подготовки.
10. Этапы спортивной подготовки.
11. Этап высшего спортивного мастерства.
12. Этап совершенствования спортивного мастерства.
13. Организация тренировочного процесса.
14. Формы организации тренировочного процесса.
15. Планирование тренировочного процесса.
16. Тренировочные сборы (организация, план).
17. Организация тренировочного процесса с применением дистанционных технологий.
18. Программы осуществляющие спортивную подготовку (анализ).
19. Контроль и критерии оценки эффективности спортивной подготовки.
20. Задачи внутреннего контроля.
21. Общая характеристика методов спортивной подготовки.
22. Типы интервалов отдыха в спортивной подготовке.
23. Педагогический контроль в спортивной подготовке.
24. Организация занятий по методу круговой тренировки.
25. Техника физических упражнений.
26. Двигательные умения и навыки как результат спортивной подготовки.
27. Построение тренировки в малых циклах.
28. Построение тренировки в средних циклах.
29. Построение тренировки в больших циклах.
30. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
31. Планирование тренировочного соревновательного процесса в годичном цикле.
32. Цель и задачи спортивной подготовки.
33. Спортивно-техническая подготовка.
34. Спортивно-тактическая подготовка.
35. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
36. Иерархия принципов в системе физической подготовки.
37. Игровой и соревновательный методы в системе спортивной подготовки.
38. Методы обучения в спортивной тренировке.
39. Обучение как процесс формирования двигательного умения.
40. Структурное содержание принципов обучения.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Цифровые технологии обучения
3. Технология «образовательное событие»

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. спортивный зал
5. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC