

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

Рабочая программа дисциплины

Физкультурно-спортивное совершенствование

Специальность подготовки
032101 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) подготовки
«Технология спортивной подготовки»

Квалификация выпускника
Специалист

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

20 14

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы: **Физкультурно-спортивное совершенствование.**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

характеристика	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Знать:	структуру и специфику тренировочно-соревновательной деятельности в процессе спортивной подготовки различных контингентов.
Уметь:	применять на практике методы и средства спортивной тренировки, самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта;
Владеть:	техникой и тактикой избранного вида спорта.

2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета .

Данная дисциплина относится к ДС.Ф. 1.

Дисциплина изучается на I-V курсах с 1-10 семестр.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 812 академических часов.

3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	812	812
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в т. числе:		
Лекции	40	22

Семинары, практические занятия	338	78
Практикумы		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	424	712
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)		

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		
	I курс					
1.	ФСС В системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.	152	2	70	74	Контрольные опросы. Участие в соревнованиях. Участие в проведении соревнований
2.	Основные функции и организация спорта		2			
3.	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте		2			
4.	Характеристики		2			

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятель ная работа обучающихся	
		всего	лекции	семинары, практические занятия		
I курс						
	избранного вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности), терминология, классификация					
Итого:		152	8	70	74	
II курс						
5.	Спортивная техника, стратегия и тактика	117	2	70	74	Участие в судействе. Участие в соревнованиях. Контрольный опрос.
6.	Особенности развития физических качеств		2			
7.	Тренировка и тренировочная деятельность		2			
8.	Организационные формы подготовки спортсменов		2			
Итого:		117	8	70	39	
III курс						
9.	Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе	137	2	76	53	Участие в соревнованиях. Выполнить нормативы по ОФП и СФП. Контрольный опрос
10.	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов		2			
11.	Тренировочные и соревновательные нагрузки		2			
12.	Деятельность тренера,		2			

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятель ная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		
I курс						
	преподавателя физической культуры и спорта					
Итого:		137	8	76	53	
IV курс						
13.	Особенности многолетней подготовки спортсменов	137	4	66	140	Участие в соревнованиях. Участие в судействе региональных соревнований. Контрольный опрос
14.	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки		2			
15.	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации		2			
Итого:		214	8	66	140	
V курс						
16.	Управление процессом подготовки спортсменов	217	4	56	140	Представить разделы дипломной работы. Участие в соревнованиях. Контрольный опрос
17.	Средства восстановления в спорте		4			
Итого:		217	8	56	140	
Всего:		815	40	338	424	

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятель ная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		

I курс						
18.	ФСС В системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.	133		14	117	Контрольные опросы. Участие в соревнованиях. Участие в проведении соревнований
19.	Основные функции и организация спорта		1			
20.	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте		1			
21.	Характеристики избранного вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности), терминология, классификация					
Итого:		133	2	14	117	
II курс						
22.	Спортивная техника, стратегия и тактика	133	1	14	117	Участие в судействе. Участие в соревнованиях. Контрольный опрос.
23.	Особенности развития физических качеств					
24.	Тренировка и тренировочная деятельность					
25.	Организационные формы подготовки спортсменов		1			
Итого:		133	2	14	117	
III курс						
26.	Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе	133		14	117	Участие в соревнованиях. Выполнить нормативы по ОФП и СФП. Контрольный опрос
27.	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов					
28.	Тренировочные и соревновательные нагрузки		1			

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятель ная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		
I курс						
29.	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта		1			
Итого:		133	2	14	117	
IV курс						
30.	Особенности многолетней подготовки спортсменов	133	1	14	117	Участие в соревнованиях. Участие в судействе региональных соревнований. Контрольный опрос
31.	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки		1			
32.	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации					
Итого:		133	2	14	117	
V курс						
33.	Управление процессом подготовки спортсменов	1299	1	14	113	Представить разделы дипломной работы. Участие в соревнованиях. Контрольный опрос
34.	Средства восстановления в спорте		1			
Итого:		129	2	14	113	
VI курс.						
Особенности подготовки спортсменов различной квалификации		151	6	4	131	Представить разделы дипломной работы. Участие в соревнованиях.
Управление процессом подготовки спортсменов			6			
Итого:		151	12	8	131	
Всего:		812	22	78	712	

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

(разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
1	ФСС В системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.	<p>Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p>Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.</p> <p>Структура предмета ФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам.</p> <p>Связь курса ФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно – педагогического, медико-биологического и других циклов.</p>
2	Основные функции и организация спорта	<p>Функции спорта в обществе; соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».</p> <p>Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.</p> <p>Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.</p>
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте	<p>Соревнования, соревновательная деятельность (СД) – первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.</p> <p>Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).</p> <p>Структура СД. Состав технико-тактических действий для ведения соревновательной борьбы спортсменами. Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности.</p> <p>Факторы, обуславливающие эффективность СД. Оснащённость спортсмена технико-тактическим арсеналом и умением применять его в условиях</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		<p>соревнований. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Морально-волевые качества. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке и в пределах годичных циклов. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий. Состояние здоровья.</p> <p>Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как «полигон» демонстрации спортивных результатов и их фиксации, подведение итогов деятельности спортивных организаций. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.</p> <p>Построение соревнований в спорте. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов, массовые соревнования.</p>
4	<p>Характеристики избранного вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности), терминология, классификация</p>	<p>Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности. Классификация техники вида спорта. Классификация тактики вида спорта. Классификация средств и методов обучения тренировки.</p> <p>Соревновательная деятельность и система соревнований.</p> <p>Характеристика СД, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки.</p> <p>Структура СД, состав соревновательных действий спортсменов. Факторы, определяющие эффективность СД и достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>Характеристика соревнований, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Построение соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Правила соревнований, их значение.</p>
5	<p>Спортивная техника, стратегия и тактика</p>	<p>Спортивная техника, как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью, или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические,</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		<p>динамические, ритмические, анатомические характеристики техники.</p> <p>Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики.</p>
6	Особенности развития физических качеств	<p>Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учёт физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.</p> <p>Определение понятий «выносливость», «ловкость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учёт физиологических закономерностей их развития. Средства и методы воспитания этих качеств, дозирование нагрузок.</p>
7	Тренировка и тренировочная деятельность	<p>Принципы спортивной тренировки. Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы. Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждения и методика устранения. Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы. Повышения надёжности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (устоление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.</p> <p>Обучение тактике. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы. Повышения надёжности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности; при противодействии партнеров, моделей соперников и реального соперника. Критерии тактического мастерства спортсменов.</p> <p>Физическая подготовка. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов.</p> <p>Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки. Задачи, содержание, методы</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		<p>теоретической подготовки на всех уровнях многолетней работы со спортсменами. Общие и специальные вопросы теоретической подготовленности.</p> <p>Психологическая (морально-волевая) подготовка. Значение формирования личности спортсменов в достижении целей системы многолетней подготовки. Психологическая подготовка в системе тренировки. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсменов. Задачи, средства и методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов. Связь психологической подготовки с технико-тактической, физической, теоретической и соревновательной подготовкой.</p> <p>Интегральная подготовка. Целостный характер соревновательной деятельности и необходимость учёта этого в тренировке. Взаимосвязь техники, тактики, физических и психических качеств, интеллектуального уровня и морально-волевых качеств в действиях спортсменов в процессе соревновательной деятельности. Задачи, средства, методы интегральной подготовки. Критерии интегральной подготовки спортсменов.</p>
8	Организационные формы подготовки спортсменов	<p>Значение организационных форм и достижение целей системы подготовки спортсменов. Правовая и финансовая основа различных организационных форм. Профессиональный спорт в России.</p> <p>Спорт высших достижений: сборные команды страны – основная, молодёжная, юношеская; спортсмены высокой квалификации в спортивных клубах, сборные команды регионов. Связь в работе сборных команд и спортивных клубов.</p> <p>Подготовка спортивных резервов по виду спорта: ШВСМ, УОР, СДЮШОР, ДЮСШ, специализированные классы по виду спорта в общеобразовательных школах.</p> <p>Массовые формы спортивной борьбы: школьные спортивные секции по виду спорта, спортивные секции во дворцах школьников и детских стадионах, в оздоровительных лагерях, при спортивных клубах в производственных коллективах, в местах отдыха, по месту жительства.</p>
9	Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе	<p>Место работы спортивных секций в школе и оздоровительном лагере. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Режим для учащихся, занимающихся в спортивных секциях. Учёт возрастных особенностей школьников. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		<p>условий (спортивный зал, площадка, стадион и т.д.). Объём и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Участие школьников в оборудовании спортивных площадок и мест занятий.</p> <p>Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР. Многолетнее, годовое и текущее планирование в соответствии с программой. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь образовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Программные требования по годам обучения. Педагогический и врачебный контроль. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.</p>
10	<p>Научно- исследовательская, учебно- исследовательская и методическая работа студентов</p>	<p>Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, преподавателя использовать в своей работе данные научных исследований. Роль УИРС в решении задач научно- методической подготовки студентов, задачи и содержание.</p> <p>Основные направления научных исследований и методических работ в спорте. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовки спортивных резервов, массовой спортивно- физкультурной работы. Исследования в области техники и тактики, методики тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Направленность методических работ в спорте.</p> <p>Методы научных исследований в спорте. Выбор темы, определение задач и выбор методов исследования. Педагогическое наблюдение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Педагогический эксперимент. Хронометрирование. Тестирование. Обработка полученных данных. Ознакомление с работой комплексных научных групп (КНГ) в спорте.</p> <p>Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		<p>тренера. Совместная работа тренеров и учёных.</p> <p>Дипломные и курсовые работы. Требования к дипломным и курсовым работам. Содержание, структура и методика написания.</p>
11	Тренировочные и соревновательные нагрузки	<p>Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объём тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.</p> <p>Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.</p>
12	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	<p>Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Сферы приложения труда и тренера. Требования к профессиональной деятельности и современного преподавателя, тренера. Понятие профессионализма деятельности в сфере физического воспитания и спорта. Вред непрофессионализма в этой сфере. Использование закономерностей акмеологии.</p> <p>Управление воспитание спортсмена в процессе тренировки. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами.</p> <p>Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов, сборных команд, различных по полу; особенности деятельности тренера в этих коллективах по организации, руководству и управлению спортивной подготовкой, воспитанием, режимом жизни.</p>
13	Особенности многолетней подготовки спортсменов	<p>Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов – на уровне спортивных результатов и в спорте высших достижений.</p> <p>Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта,</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.
14	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	<p>Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных результатов, массовый спорт). Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.</p> <p>Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам легкой атлетики, игровым функциям в спортивных играх и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов. Задачи, методы и организация. Отбор в сборные команды. Отбор для участия в ответственных соревнованиях. Задачи, методы и организация.</p>
15	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации	<p>Подготовка спортсменов высших разрядов. Задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.</p> <p>Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.</p> <p>Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.</p>
16	Управление процессом подготовки спортсменов	Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		<p>Модельные характеристики СД. Содержание модельных характеристик по основным компонентам СД, спортсменов различной квалификации.</p> <p>Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки, эффективности с учётом специфики вида спорта.</p> <p>Модельные характеристики тренировочной деятельности по уровню (подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Модельные показатели спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.</p> <p>Связь модельных характеристик соревновательной деятельности с уровнем подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.</p> <p>Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.</p> <p>Планирование как функция управления. Планирование изучение программного материала в многолетнем аспекте, в годовом цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годовом цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач, этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.</p> <p>Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.</p> <p>Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена.</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
		Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.
17	Средства восстановления в спорте	<p>Определение понятий «утомление и восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.</p> <p>Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления.</p>

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.
2. Григорьев, Александр Владимирович, Организация учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе с мальчиками и девочками 10-12 лет первого года обучения . Ч. 1 : учеб. пособие / А. В. Григорьев, А. Н. Туренков, П. Г. Брайко ; Кемеровский гос. ун-т .- Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2009 .- 210 с
3. Туренков, Анатолий Николаевич. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров, 2006. - 84 с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и

(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
1.	ФСС В системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.	Вопросы к зачету. Участие в проведении соревнований
2.	Основные функции и организация спорта	
3.	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте	
4.	Характеристики избранного вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности), терминология, классификация	
5.	Спортивная техника, стратегия и тактика	Участие в судействе. Вопросы к собеседованию
6.	Особенности развития физических качеств	
7.	Тренировка и тренировочная деятельность	
8.	Организационные формы подготовки спортсменов	
9.	Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе	Выполнить нормативы по ОФП и СФП. Вопросы к экзамену
	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	
10.	Тренировочные и соревновательные нагрузки	
11.	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	
12.	Особенности многолетней подготовки спортсменов	
13.	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	
14.	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации	
15.	Управление процессом подготовки спортсменов	
16.	Средства восстановления в спорте	Вопросы к зачету

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
I курс

1. По теоретическому курсу – знания в объёме программы.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсменов.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).
4. Знать правила соревнований.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.
6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.
7. По учебной практике – в объёме программы.
8. Выполнять нормативы по физической подготовке; по технико-тактической подготовке.

II КУРС

1. По теоретическому курсу – знания в объёме программы;
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе второго года обучения;
3. Знать состав средств и методов тренировки спортсменов (по программе двух лет обучения);
4. Знать правила соревнований и методику судейства;
5. Уметь практически осуществить выполнение функций членов судейской бригады;
6. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года;
7. Знать основные методы исследований в виде спорта;
8. По учебной практике – в объёме программы;
9. Выполнять нормативы по физической и технико-тактической подготовке.

III КУРС

По теоретическому курсу – знания в объёме программы:

1. Уметь выполнить изученные упражнения по программе третьего года обучения;
2. Знать особенности средств и методов тренировки спортсменов различной квалификации;
3. Знать вопросы организации и проведения соревнований по виду спорта;
4. Участвовать в соревнованиях, показать результат выше прошлогоднего;

5. Уметь выполнить функции главного судьи, главного секретаря и д.р.:
6. Знать методы научного исследования и уметь их использовать в педагогической практике:
7. По учебной практике – в объёме программы:
8. Выполнять нормативы по физической и технико-тактической подготовке.

IV КУРС

1. По теоретическому курсу – знания в объёме программы;
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе четвёртого года обучения;
3. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов;
4. Знать и владеть практическими навыками организации и проведение соревнований по виду спорта;
5. Участвовать в соревнованиях, превзойти прошлогодний результат;
6. Уметь осуществить практическое судейство на соревнованиях в масштабах региона;
7. Знать и уметь ставить задачи исследования в виде спорта, выбрать и применить методы исследования, обработать данные при помощи вычислительной техники;
8. По учебной практике – в объёме программы.
9. Выполнять нормативы по физической и технико-тактической подготовке.

V КУРС

Строятся на основе анализа выполнения зачётных требований и предыдущих этапов обучения.

Вопросы
для экзамена по дисциплине ФСС для студентов 1 курса

1. Роль и значение дисциплины ФСС в профессиональной подготовке студентов.
2. Связь курса ФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно-педагогического, медико-биологического и других циклов.
3. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Определение понятия «культура».
5. Понятие «физическая культура».
6. Понятие «спорт».
7. Понятие «физическая культура и спорт».
8. Понятие «физическое воспитание».
9. Понятие «физическое совершенство».
10. Понятие «физическое развитие».
11. Понятия «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
12. Понятие «спортивная тренировка». Цель, содержание спортивной тренировки.
13. Понятие «спортивная форма». Критерии и динамика спортивной формы.
14. Соотношение понятий «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма».
15. Понятие «соревнования».
16. Понятие «спортивная деятельность». Понятие «соревновательная деятельность».
17. Функции спортивных соревнований.
18. Побудительные начала спортивной деятельности.
19. Понятие «спортивное достижение». Факторы определяющие спортивное достижение.
20. Понятие «спортивное движение».
21. Основные направления в развитии спортивного движения.
22. Соотношение понятий «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд».
23. Понятие «система подготовки спортсмена».
24. Классификация видов спорта.
25. Общественные функции физической культуры.
26. Материально-преобразующие функции физической культуры.
27. Социальные функции физической культуры.
28. Духовные функции физической культуры.
29. Политические функции физической культуры.
30. Понятие «базовая физическая культура».
31. Понятие «производственная физическая культура».
32. Понятие «бытовая физическая культура».
33. Социальные функции спорта.
34. Специфические функции спорта: соревновательно-эталонная функция.

35. Специфические функции спорта: эвристически-достиженческая.
36. Социально-общественные функции спорта: функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития.
37. Социально-общественные функции спорта: оздоровительно-рекреативная функция.
38. Социально-общественные функции спорта: эмоционально-зрелищная функция.
39. Социально-общественные функции спорта: функция социальной интеграции и социализации.
40. Социально-общественные функции спорта: коммуникативная функция.
41. Социально-общественные функции спорта: экономическая функция.
42. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
43. Роль правил соревнований, положения о соревнованиях, календарей соревнований, классификационных систем.
44. Содержание понятий «соревновательная деятельность» и «соревновательные действия».
45. Соревновательные нагрузки.
46. Соревновательная подготовка.
47. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
48. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.
49. Спортивная техника: определение структура, количественные характеристики, понятие техническая подготовленность.
50. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.
51. Спортивная тактика: определение, сущность, особенности проявления в зависимости от влияемых условий. Характеристика, критерии эффективности.
52. Спортивная тактика: распределение видов спорта на группы и особенности тактических замыслов в группах.
53. Спортивная подготовка, как многолетний процесс: этап предварительной подготовки.
54. Спортивная подготовка, как многолетний процесс: этап начальной спортивной специализации.
55. Спортивная подготовка, как многолетний процесс: этап углубленной специализации.
56. Спортивная подготовка, как многолетний процесс: этап спортивного совершенствования.
57. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки: система отбора и спортивной ориентации.
58. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки: система соревнований.

59. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки: система спортивной тренировки.
60. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки: система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
61. Общая характеристика средств физического воспитания.
62. Средства спортивной тренировки: подготовительные упражнения.
63. Средства спортивной тренировки: соревновательные упражнения.
64. Естественно-средовые, медико-биологические, психологические, материально-технические средства спортивной тренировки.
65. Содержание понятия «физическая подготовка спортсмена».
66. Содержание понятия «техническая подготовка спортсмена».
67. Содержание понятия «тактическая подготовка спортсмена».
68. Содержание понятия «психологическая подготовка спортсмена».
69. Содержание понятия интегральная подготовка спортсмена.
70. Содержание понятия интеллектуальная подготовка спортсмена.

Вопросы
для зачетного собеседования по дисциплине ФСС

2 курс (4 семестр)

1. Сущность тренировки, ее место в системе подготовки спортсменов.
2. Составные части тренировки: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая и теоретическая подготовка, интегральная подготовка. Задачи, средства, методы применительно к избранному виду спорта.
1. Физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых в избранном виде спорта – большего объема и интенсивность по сравнению с первым годом обучения. Применения круговой тренировки.
2. Техничко-тактическая подготовка. Обучение новым приемам техники, совершенствование ранее изученных, упражнения повышенной интенсивности. Сочетание упражнений по технике с упражнениями из СФП.
3. Умения и навыки обучения упражнениям (обще развивающими, подготовительными, по технике, по тактике).
4. Физическая подготовка. Обзор средств и методов для развития физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта.
5. Техничко-тактическая подготовка. Обзор средств и методов технической, тактической подготовки, выбор средств и методов в зависимости от постановки задач в тренировочных занятиях.
6. Интегральная подготовка.

7. Целостный характер соревновательной деятельности и необходимость учета этого в тренировке.
8. Взаимосвязь техники, тактики, физических и психических качеств, интеллектуального уровня и морально-волевых качеств в действиях спортсменов в процессе соревновательной деятельности.
9. Задачи, средства, методы интегральной подготовки.
10. Критерии интегральной подготовки спортсменов.
11. Планирование учебно-тренировочной работы.
12. Построение процесса обучения при появлении грубых ошибок в основании технико-тактического арсенала: оптимальный уровень развития физических качеств, применение технических средств, аппаратуры, тренажеры и т.д.
13. Организация занимающихся на занятиях. Регулирование нагрузки.
14. Значение организационных форм и достижение целей системы подготовки спортсменов.
15. Правовая и финансовая основа различных организационных форм. Профессиональный спорт в России.
16. Спорт высших достижений: сборные команды страны – основная, молодежная, юношеская; спортсмены высокой квалификации в спортивных клубах, сборные команды регионов. Связь в работе сборных команд и спортивных клубов.
17. Подготовка спортивных резервов по виду спорта: ШВСМ, УОР, СДЮШОР, ДЮСШ, специализированные классы по виду спорта в общеобразовательных школах.
18. Массовые формы спортивной борьбы: школьные спортивные секции по виду спорта, спортивные секции во дворцах школьников и детских стадионах, в оздоровительных лагерях, при спортивных клубах в производственных коллективах, в местах отдыха, по месту жительства.

Вопросы ФСС для студентов 3-го курса (5-й семестр)

1. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.
2. Умение тренера, преподавателя использовать в своей работе данные научных исследований.

3. Роль УИРС в решении задач научно-методической подготовки студентов, задачи и содержание.
4. Основные направления научных исследований и методических работ в спорте.
5. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовки спортивных резервов, массовой спортивно-физкультурной работы.
6. Исследования в области техники и тактики, методики тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Направленность методических работ в спорте.
7. Методы научных исследований в спорте.
8. Выбор темы, определение задач и выбор методов исследования. Педагогическое наблюдение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.
9. Метод педагогического эксперимента.
10. метод хронометрирования.
11. Метод тестирования.
12. Обработка полученных данных.
13. Особенности работы комплексных научных групп (КНГ) в спорте.
14. Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов.
15. Умение работать с научной литературой.
16. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе тренера. Совместная работа тренеров и учёных.
17. Дипломные и курсовые работы. Требования к дипломным и курсовым работам. Содержание, структура и методика написания.
18. Применение технических средств, тренажёрных устройств в тренировке по виду спорта.
19. Характеристика тренировочных нагрузок.
20. Направленность тренировочного воздействия.
21. Интенсивность нагрузки.
22. Объём тренировочной нагрузки.
23. Планирование тренировочных нагрузок.
24. Характер отдыха и его продолжительность.
25. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
26. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
27. Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Сферы приложения труда учителя и тренера. Требования к профессиональной деятельности и современного преподавателя, тренера. Понятие профессионализма деятельности в

сфере физического воспитания и спорта. Вред непрофессионализма в этой сфере.

Вопросы ФСС для студентов 3-го курса (6-й семестр)

1. Место работы спортивных секций в школе и оздоровительном лагере. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.
2. Возрастные особенности школьников.
3. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион и т.д.).
4. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
5. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
6. Многолетнее, годовое и текущее планирование в соответствии с программами ДЮСШ.
7. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.
8. Программные требования по годам обучения в ДЮСШ.
9. Педагогический и врачебный контроль в процессе подготовки юных спортсменов.
10. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.
11. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов.
12. Управление воспитание спортсмена в процессе тренировки.
13. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами.
14. Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов, сборных команд, различных по полу; особенности деятельности тренера в этих коллективах по организации, руководству и управлению спортивной подготовкой, воспитанием, режимом жизни.
15. Основные виды подготовки в тренировке (физическая, техническая, тактическая, интегральная, психологическая, теоретическая): решение задачи по сочетанию средств и методов, названных видов подготовки, основываясь на целостном, интегральном характере соревновательной деятельности и комплексом проявлении всех сторон подготовленности в достижении спортивного результата.
16. Специфика постановки задач, выбора методов и средств тренировки в зависимости от подготовленности спортсменов.

17. Построение циклов подготовки: годовых, средних, малых циклов, отдельных тренировочных занятий, тренировочных занятий, - в их взаимосвязи и направленности на решение определённых задач. Тренировочные программы, тренировочные и соревновательные нагрузки. Названные вопросы следует излагать, раскрывая технологию деятельности тренера, преподавателя при решении этих вопросов.

4 курс (7 семестр)

1. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов – на уровне спортивных результатов и в спорте высших достижений.
2. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта.
3. Прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.
4. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных результатов, массовый спорт).
5. Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.
6. Начальный отбор для занятий видом спорта.
7. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам легкой атлетики, игровым функциям в спортивных играх и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов.
8. Задачи, методы и организация спортивного отбора.
9. Отбор в сборные команды.
10. Отбор для участия в ответственных соревнованиях. Задачи, методы и организация.
11. Этапы многолетней подготовки спортсменов, задачи, средства и методы на отдельных этапах подготовки.
12. Программирование и контроль в процессе многолетней подготовки (на примере программы для ДЮСШ по избранному виду спорта).
13. Отбор в системе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации).
14. Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в соответственных соревнованиях, связь видов отбора.
15. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.
16. Подготовка спортсменов высших разрядов. Особенности работы в сборных командах (можно на примере региона).

4 курс (8 семестр)

1. Тренировка, соревнования, планирование и контроль. Построение малых циклов и тренировочных занятий. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
2. Подготовка спортивных резервов. Задачи, средства, методы работы.
3. Построение малых циклов, тренировочных занятий, тренировочных заданий.
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
5. Работа в сфере массовых форм спортивной работы. Задачи, средства, методы.
6. Тренировка и соревнования.
7. Занятия и соревнования по месту жительства.
8. Разработка индивидуальных планов тренировки, обработка и анализ индивидуальных (студенческих) планов на предыдущие годы обучения.
9. Варианты расчетов основных параметров тренировки спортсменов различной квалификации.
10. Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.
11. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий.
12. Разработка средних циклов различного различного по своему характеру, компоновка для них малых циклов.
13. Разработка документации для проведения учебно-тренировочных сборов.
14. Построение тренировки на различных уровнях спортивной подготовленности (спортсмены высших разрядов, спортсмены 1 – 2 и массовых разрядов); спортсменов различного возраста; мужчины и женщины, девушек и юношей; в различных организационных формах нагрузки спортсменов.
15. Постановка задач, выбор средств и методов, программирование процесса подготовки.
16. Индивидуализация тренировочного процесса.
17. Структура тренировочных занятий в зависимости от задач и направленности малого цикла. Структура малых циклов в зависимости от характера средних циклов.
18. Особенности предсоревновательной подготовки спортсменов, задачи, средства и методы.
19. Тренировочные и соревновательные нагрузки в возрастном аспекте, на различном уровне спортивной подготовленности, на различных этапах годичного цикла, в зависимости от сроков соревнований.

1. Подготовка спортсменов высших разрядов. Задачи и организация работы.
2. Особенности подготовки сборных команд.
3. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.
4. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.
5. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе.
6. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки.
7. Оценка качества работы тренеров.
8. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
9. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне.
10. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся. Содержание и организация работы.
11. Критерии оценки качества работы.

Вопросы
для экзамена по дисциплине ФСС
5 курс (10 семестр)

1. Основные функции спорта в обществе.
2. История развития избранного вида спорта.
3. Классификация в избранном виде спорта.
4. Терминология в избранном виде спорта.
5. Организация вида спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
6. Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований.
7. Построение соревнований в виде спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. Значение правил соревнований.
8. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства. Основные, подводящие и контрольные соревнования.
9. Физическая подготовка в виде спорта. Методы развития физических качеств. Дозировка упражнений.
10. Средства и методы общей физической подготовки в виде спорта.
11. Средства и методы специальной физической подготовки в виде спорта.

12. Техническая подготовка в виде спорта. Последовательность изучения техники. Ошибки и методы их устранения.
13. Тактическая подготовка в виде спорта. Последовательность изучения тактики. Средства и методы обучения тактике.
14. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в избранном виде спорта. Средства и методы развития этих качеств.
15. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта. Средства и методы развития этих качеств.
16. Психологическая подготовка в системе тренировки спортсмена. Задачи, средства и методы психологической подготовки.
17. Психологическая характеристика вида специализации.
18. Интегральная подготовка. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.
19. Спорт высших достижений, сборные команды страны, спортсмены высокой квалификации в спортивных клубах. Связь в работе сборных команд и спортивных клубов.
20. Подготовка спортивных резервов по виду спорта: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, специализированные классы.
21. Массовые формы спортивной работы по виду спорта.
22. Особенности организации занятий спортивной секции по виду спорта в общеобразовательной школе.
23. Особенности организации учебно – тренировочной работы по виду спорта в ДЮСШ, СДЮШОР.
24. Основные направления научных исследований и методических работ в виде спорта.
25. Методы научных исследований в виде спорта.
26. Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов в виде спорта.
27. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в виде спорта.
28. Понятие о специальной работоспособности. Требования к специальной работоспособности в виде спорта.
29. Характеристика тренировочных нагрузок в виде спорта.
30. Требования к профессиональной деятельности современного преподавателя, тренера по виду спорта.
31. Понятие профессионализма деятельности в сфере физического воспитания и спорта.
32. Управление воспитанием спортсмена в процессе тренировки. Методы индивидуальной работы со спортсменами.
33. Особенности деятельности тренера в детских, юношеских и взрослых коллективах спортсменов.
34. Методика проведения тренировочных занятий с юными спортсменами различного возраста в виде спорта.

35. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки в виде спорта.
 36. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в виде спорта.
 37. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка работы тренера.
 38. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
 39. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте.
 40. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичным цикле в виде спорта.
 41. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в мезоциклах в виде спорта.
 42. Планирование тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и микроциклах в виде спорта.
 43. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля.
 44. Педагогические средства и методы контроля в виде спорта.
 45. Медико-биологические средства и методы контроля в виде спорта.
 46. Психологические средства и методы контроля в виде спорта.
 47. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена.
 48. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
 49. Определение понятий «утомление» и «восстановление» в виде спорта. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
 50. Средства восстановления в виде спорта.
 51. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико – биологических.
 52. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
 53. Душ, сауна и массаж как средства восстановления в виде спорта.
 54. Использование витаминов, применение фармакологических средств восстановления в виде спорта.
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

Волейбол [Текст] : учебник для вузов / ред. А. В. Беляев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 358 с.	10
--	----

Туренков, Анатолий Николаевич. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров, 2006. - 84 с.	57
Григорьев, Александр Владимирович. Организация учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе с мальчиками и девочками 10-12 лет первого года обучения [Текст] : учеб. пособие. Ч. 1 / А. В. Григорьев, А. Н. Туренков, П. Г. Брайко ; Кемеровский гос. ун-т. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 231 с.	30

Дополнительная литература

Виноградов, Геннадий Петрович. Атлетизм: теория и методика тренировки [Текст] : учебник для вузов / Г. П. Виноградов. - М. : Советский спорт, 2009. - 327 с.	5
Тихонов, Владимир Федорович. Основы гиревого спорта. Обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст] : учеб. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. - М. : Советский спорт, 2009. - 131 с.	5
Жуков, Р. С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников [Текст] : учебное пособие / Р. С. Жуков, О. В. Печерина, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2011. - 129 с.	10

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

*- указывается адрес Интернет ресурса, его название и режим доступа

Интернет-ресурсы:

1. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование - <http://www.twirpx.com/file/1276993/>
2. Физическая культура студента (учебник) - <http://nashol.com/2013031369961/fizicheskaya-kultura-studenta-ilinich-v-i-2000.html>
3. Общие вопросы теории методики физкультурно-спортивного совершенствования - <http://cok.opredelim.com/docs/300/index-7296.html?page=2>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для организации самостоятельной работы студентов

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал практических занятий; владеть понятиями и терминами;

- по разделу 1 «Введение в педагогику физической культуры» уметь выделять этапы развития, объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры;

- по разделу 2 «Специфика деятельности и требования к личности педагога в области физической культуры и спорта» уметь выявлять и оценивать показатели компетентности педагога физической культуры, выявлять и оценивать причины профессиональной некомпетентности педагога физической культуры, знать структуру физкультурной направленности личности;

- по разделу 3 «Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности» уметь реализовывать воспитательные возможности физической культуры и спорта на практике, конкретизировать задачи и содержание физического воспитания, определять содержание воспитательной работы по различным направлениям;

- по разделу 4 «Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры» знать функции и особенности спортивного коллектива, этапы развития спортивного коллектива; специфичность задач воспитания, особенности гражданского и патриотического воспитания; иметь представления об экологическом и валеологическом воспитании, военно-спортивном воспитании; знать особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения, педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта.

Для подготовки реферата студенту необходимо:

Провести самостоятельную исследовательскую работу согласно прилагаемым методическим рекомендациям.

Рекомендации по подготовке рефератов

Реферат (от лат. *Referre* – докладывать, сообщать) – самостоятельно выполненная письменная работа научно-исследовательского характера по одной из актуальных теоретических или практических проблем. Реферат – своеобразная минидиссертация, это серьезный шаг в науку.

Этапы работы над рефератом

1. Выбор проблемы реферата.

Проблема – это теоретический или практический вопрос, требующий решения. Умение увидеть острую педагогическую проблему – важный признак научного склада ума учителя.

Проблему не придумывают, а обнаруживают путем глубокого анализа действительности. Проблема – это противоречие реальной жизни, это то, что действительно беспокоит учителя, что вызывает у него переживания, раздумья.

2. Формулирование темы реферата и ее осмысление.

Название темы вытекает из проблемы, оно конкретизирует и детализирует ее. Между тем название – это тот маяк, на который нужно постоянно ориентироваться при написании реферата. Материал, не работающий на название реферата, из его содержания должен быть исключен.

3. Составление плана реферата.

Обычно план реферата в себя включает: введение, два-три вопроса (раздела, главы, параграфа), заключение, список использованной литературы и приложения.

Во введении (1 – 1,5 стр.) обычно отражаются: а) актуальность проблемы и темы реферата; б) степень ее разработанности в имеющейся литературе; в) цель написания реферата.

Первый вопрос реферата должен носить теоретический характер, второй и последующие – прикладной, то есть отражать опыт исследуемой проблемы. Вопросы логически и содержательно должны быть связаны друг с другом и предполагать друг друга. Каждый вопрос (раздел, параграф, глава) должен завершаться серьезными обобщениями и выводами, вытекающими из их содержания.

В заключении (1-1,5 стр.) излагаются главные итоги выполненного исследования; ранее сделанные выводы по вопросам и параграфам как бы поднимаются на новую теоретическую высоту.

В приложении помещаются материалы исследовательского (рабочего, справочного, вспомогательного) характера, на которые автор ссылается по тексту: например, «См. приложение №3».

Список литературы составляется с учетом требований государственного стандарта.

4. Поиск и изучение необходимой литературы.

Готовя реферат по избранной проблеме, ученик должен познакомиться с имеющейся литературой, где эта проблема уже получила то или иное решение. Знать основную литературу по теме реферата – *первая обязанность исследователя*.

Изучение литературы включает в себя чтение, осмысление и конспектирование имеющихся источников. Выписки должны сопровождаться обязательными ссылками на источники (автор, название источника, страницы), а также собственными суждениями и комментариями рефератчика.

5. Систематизация собственных исследовательских материалов.

В содержании реферата непременно должен быть представлен собственный опыт в решении поставленной проблемы. Следовательно, нужно самому разобраться в этом опыте: собрать и привести в порядок свои записи, графики, таблицы, схемы и т.п., которые могут быть полезны для аргументации положений, отражаемых в реферате.

В отдельных случаях может возникнуть необходимость в проведении *эксперимента*, рассчитанного на определенный срок, на решение конкретной исследовательской задачи. Проведение экспериментов требует особой дополнительной подготовки.

6. Уточнение первоначального плана реферата.

Необходимость в этом этапе работы возникает почти всегда, поскольку изучение литературы и обобщение результатов эксперимента постоянно расширяет и конкретизирует видение автором избранной проблемы, различных ее граней и нюансов. В итоге появляется необходимость уточнить или даже изменить название темы, или название глав, разделов, параграфов, поменять их местами и т.д.

7. *Написание текста реферата.* Это самый ответственный и одновременно очень радостный этап работы над рефератом, поскольку носит ярко выраженный творческий характер. Автор в это время обобщает всю собранную информацию, систематизирует ее, сводит в логически связанные блоки, формулирует и прописывает собственные идеи, обобщения и выводы, шлифует стиль изложения материала – письменную речь.

Важно при этом отличать собственные от мыслей авторов, заимствованных из различных литературных источников. Все ключевые цитаты должны иметь соответствующие сноски с соблюдением требований Госстандарта.

Средний объем реферата – 15-25 страниц печатного текста через полтора интервала, не считая приложений.

8. *Оформление реферата.* Желательно, чтобы текст реферата был набран на компьютере. Листы реферата должны быть пронумерованы и сброшюрованы.

На обложке реферата указываются: полное название учебного заведения, тема реферата, фамилия автора и год написания.

На следующем листе печатается *план реферата*: введение, 1-й вопрос (название), 2-й вопрос (название), заключение, список использованной литературы, приложения. В случае большого объема реферата против каждого пункта реферата указываются и страницы.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством

электронной почты.

2. *Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.*

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

1. Информационно-развивающие:

- демонстрация (демонстрация схем, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- лекция-беседа;
- лекция с разбором конкретных ситуаций.

2. Проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами: активная работа по поиску средств решения учебно-тренировочных задач; активная работа по нахождению вариантов решения воспитательных проблем).

Групповой метод активного обучения, включающий анализ

конкретных ситуаций.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, подготовка документации, конспектирование материала, подготовка реферата).