

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра циклических видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической и учебной работе

Е.И. Скафа

« 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»**

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Образовательная программа:

Бакалавриат

Квалификация

Академический бакалавр

Форма обучения:

Очная/заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

« 22 »

2020 г.



Программа учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» составлена на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от «19» ноября 2015 г. № 811, зарегистрированного в Министерстве Юстиции ДНР от «14» декабря 2015 г. № 827; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль: спортивная тренировка) разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры циклических видов спорта

В.Э. Акопов

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта института физической культуры и спорта
Протокол № 11 от « 20 » марта 2020 г.
Заведующий кафедрой

Ю.М. Дубревский

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта
Протокол № 8 от « 20 » апреля 2020 г.
Председатель учебно-методической комиссии института физической культуры и спорта

И.В. Капланец

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» является дисциплиной базовой части профессионального блока дисциплин по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: спортивная тренировка). Дисциплина реализуется в институте физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ кафедрой циклических видов спорта.

Для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» необходимы знания, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Педагогика», «Повышение спортивного мастерства», «Анатомия человека» и «Физиология человека». Освоение данной дисциплины является основой для изучения дисциплины «Теория спорта», прохождения тренерской практики, научно-исследовательской работы, государственной итоговой аттестации

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>							
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)						
Образовательный уровень	бакалавр						
Количество содержательных модулей	6						
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Дисциплина базовой части профессионального блока						
Формы контроля	МК – 6 Зачеты – 5; Экзамен – 1						Зачеты – 5; Экзамен – 1
Показатели	Очная форма обучения						Заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	5	5	4	3	2	2	21
Год подготовки	2		3		4		2,3,4,5
Семестр	3	4	5	6	7	8	
Количество часов	180	180	144	108	72	72	756
- лекционных							
- практических, семинарских							
- лабораторных	72	54	54	56	36	48	64
- самостоятельной работы	108	126	90	52	36	24	692
в т.ч. индивидуальное задание							
Недельное количество часов,	10	10	8	8	6	6	
в т.ч. аудиторных	4	3	3	4	3	4	

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель и задачи

Целью дисциплины: формирование у студентов системы профессионально-педагогических знаний о содержании теоретических и методических основ подготовки спортсменов, умений и навыков, в рамках единой методологической концепции и создание предпосылок для эффективного применения теоретических знаний в профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности тренера-преподавателя на предметной основе циклических видов спорта;
- обеспечить теоретическое осмысление основ методики спортивной тренировки;
- раскрыть содержание, закономерности, основных сторон и форм построения спортивной тренировки;
- раскрыть теории и методики тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки;
- изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей спортсменов;
- сформировать систему знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и основной образовательной программы высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: спортивная тренировка):

Общекультурные компетенции (ОК): способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Общепрофессиональные компетенции (ОПК): способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3); способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

Профессиональные компетенции (ПК):

Педагогическая деятельность: способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);

Тренерская деятельность: способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8); способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10); способность оценивать физическую подготовленность и технику выполнения физических упражнений в избранном виде спорта (ПК-11); способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-12); способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний (ПК-13); способность организовывать соревнования и осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта (ПК-15); способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию психологического состояния соревнующегося спортсмена (ПК-16);

Организационно-управленческая деятельность: способность составлять документы учета и отчетности в сфере физической культуры и спорта, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-27); способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ПК-29);

В результате изучения дисциплины бакалавр должен:

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта, требования и принципы организации и проведения спортивных соревнований в избранном виде спорта.
- сущность, цель, задачи, специфические принципы, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- методы и методики педагогического, психологического и медико-биологического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта

Уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности
- осуществлять педагогический контроль и управлять тренировочным процессом занимающихся;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- проводить отбор с использованием современных технологий определения способности к занятиям избранным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение спортивных результатов;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

владеть:

- средствами общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;
- методиками проведения занятий в избранном виде спорта;
- методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;
- навыками оформления необходимой документации планирования в процессе профессиональной деятельности;
- методикой отбора в избранном виде спорта;
- навыками контроля и оценки процесса и результата спортивной деятельности, приемами восстановительных мероприятий;
- навыками построения перспективных планов и программ тренировочных занятий;
- навыками организации и проведения соревнований;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- навыками управления в сфере физической культуры и спорта;

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1	
Тема 1.	Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов в избранном виде спорта
Тема 2.	Общая характеристика системы спортивной подготовки
Тема 3.	Средства спортивной тренировки
Тема 4.	Методы спортивной тренировки
Тема 5.	Направленность и структура обучения двигательным действиям
Тема 6.	Основы работоспособности и восстановления в ИВС
Тема 7.	Схема тренировочного процесса. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке.
Тема 8.	Система спортивных соревнований. Соревновательная деятельность в спорте.
Содержательный модуль 2	
Тема 1.	Организация и проведение соревнований
Тема 2.	Теоретическая подготовка спортсменов.
Тема 3.	Тактическая подготовка спортсменов
Тема 4.	Психологическая подготовка спортсменов
Тема 5.	Техническая подготовка спортсменов в ИВС
Тема 6.	Физическая подготовка спортсменов
Тема 7.	Интегральная подготовка спортсменов
Содержательный модуль 3	
Тема 1.	Общая характеристика физических способностей
Тема 2.	Силовые способности и методика их развития.
Тема 3.	Выносливость и методика ее развития
Тема 4.	Скоростные способности и методика их развития
Тема 5.	Координационные способности и методика их развития.
Тема 6.	Гибкость и методика ее развития

Содержательный модуль 4	
Тема 1.	Тренировочные занятия и построение их программ
Тема 2.	Микроструктура процесса подготовки спортсменов
Тема 3.	Мезоструктура процесса подготовки спортсменов
Тема 4.	Непосредственная подготовка к соревнованиям и определение спортивной формы
Тема 5.	Построение подготовки спортсмена в течение года и теория периодизации
Содержательный модуль 5	
Тема 1.	Построение и планирование процесса многолетнего совершенствования
Тема 2.	Система отбора как составная часть общей подготовки спортсмена
Тема 3.	Управление в системе подготовки спортсменов
Тема 4.	Контроль в спортивной тренировке
Содержательный модуль 6	
Тема 1.	Контроль подготовленности спортсменов в избранном виде спорта
Тема 2.	Планирование в системе подготовки спортсменов
Тема 3.	Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов
Тема 4.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма						Заочная форма					
	Всего	в т.ч.					Всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1	20			6	14		28			2	26	
Тема 2	20			8	12		26			2	24	
Тема 3	20			6	14		26			2	24	
Тема 4	28			12	16		28			2	26	
Тема 5	20			8	12		24			2	22	
Тема 6	24			10	14		26			2	24	
Тема 7	20			8	10		24			2	22	
Тема 8	28			14	16		34			2	32	
Итого по содержательному модулю 1	180			72	108							
Итого за II курс (заочная форма обучения)							216			16	200	
Содержательный модуль 2												
Тема 1	30			8	20		24			2	22	
Тема 2	20			6	14		24			2	22	
Тема 3	30			6	18							
Тема 4	26			6	18		30			4	26	

Тема 5	38			16	28							
Тема 6	18			6	14		28			2	26	
Тема 7	18			6	14							
Итого по содержательному модулю 2	180			54	126							
Содержательный модуль 3												
Тема 1	22			8	14		18			2	16	
Тема 2	28			14	14		18			2	16	
Тема 3	28			12	16		20			2	18	
Итого за III курс (заочная форма обучения)							162			16	146	
Тема 4	22			8	14		28			2	26	
Тема 5	22			6	16		28			2	26	
Тема 6	22			6	16		28			4	24	
Итого по содержательному модулю 3	144			54	90							
Содержательный модуль 4												
Тема 1	32			14	14		36			2	34	
Тема 2	20			10	10		38			2	36	
Тема 3	16			10	8							
Тема 4	16			8	8		40			4	36	
Тема 5	24			14	12							
Итого по содержательному модулю 4	108			56	52							
Итого за IV курс (заочная форма обучения)							198			16	182	
Содержательный модуль 5												
Тема 1	18			10	8		24			2	22	
Тема 2	26			14	12		32			2	30	
Тема 3	14			6	8		36			4	32	
Тема 4	14			6	8							
Итого по содержательному модулю 5	72			36	36							
Содержательный модуль 6												
Тема 1	20			10	6		26			2	24	
Тема 2	18			14	6		24			2	22	
Тема 3	14			10	6		38			4	34	
Тема 4	20			14	6							
Итого по содержательному модулю 6	72			48	24							
Итого за V курс (заочная форма обучения)							180			16	164	
Всего часов:	756			253	503		756			64	692	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекции, семинарские и практические занятия не предусмотрены учебным планом.

Темы лабораторных занятий

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
<i>Содержательный модуль 1</i>		
1	Введение в предмет. Цель и задачи дисциплины. Сущность и функции спорта как сложного явления общественной жизни. Общая характеристика ИВС. История развития методики тренировки. История возникновения и развития циклических видов спорта в России и за рубежом.	4
3	Сущность и функции спорта как сложного явления общественной жизни. Субъекты физической культуры и спорта. Подготовка и соревновательная деятельность спортсменов.	2
4	Спорт как компонент физической культуры. Конкретизация понятий, относящихся к спорту. Направления разделы и формы спортивного движения. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения	4
5	Система подготовки спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Спортивные звания, разряды. Физкультурно-спортивные организации.	2
6	Система подготовки спортсменов. Спортивная тренировка. Цель и задачи спортивной тренировки. Факторы, дополняющие тренировку и состязания и оптимизирующие их эффект.	2
7	Понятие о средствах спортивной тренировки. Физические упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений	4
8	Содержание и форма физических упражнений. Вспомогательные средства спортивной тренировки.	2
9	Определение исходных понятий (метод, методический прием, методический подход, методическое направление, методика) Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.	2
11	Методы направленные на приобретение знаний. Методы, словесного воздействия. Идеомоторная тренировка. Перцептивные методы. Методы, основанные на использовании непосредственной наглядности. Методы, основанные на использовании опосредованной наглядности. Зрительное ориентирование. Методы звуковой наглядности.	4
12	Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы расчлененно-конструктивного упражнения. Метод целостного обучения. Методы сопряженного воздействия	2
13	Методы, направленные преимущественно на развитие физических способностей. Методы строго-регламентированного упражнения. Методы стандартного упражнения. Методы вариативного упражнения.	2
14	Методы, направленные преимущественно на развитие физических способностей. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговая тренировка как организационно-методическая форма работы.	2
15	Двигательные умения и навыки. Последовательность овладения двигательным действием. Особенности обучения двигательным действиям.	4
16	Основы управления произвольными движениями. Закономерности переноса	2

	двигательных умений и навыков.	
17	Взаимодействие навыков: положительный и отрицательный перенос навыка. Структура процесса обучения двигательным действиям. Условия формирования устойчивости двигательных навыков.	2
18	Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов. Формирование срочной и долговременной адаптации. Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации у спортсменов.	2
19	Понятие о тренировочной нагрузке. Тренировочная и соревновательная нагрузка. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Суммарная нагрузка.	2
20	Отдых как компонент тренировочной нагрузки. Эффекты тренировочных нагрузок. Явление сверхвосстановления (суперкомпенсации).	2
21	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Причины возникновения и фазы развития утомления. Характеристика восстановительных процессов. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.	4
22	Ориентировочная схема тренировочного процесса, его связь с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.	4
23	Содержание и характеристика дидактических принципов как отправных положений деятельности тренера. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности	2
24	Закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения. Специфические принципы спортивной тренировки.	2
25	Соревнования в системе подготовки спортсменов. Определение и характеристика соревнований. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Правила соревнований.	4
26	Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов	2
27	Спортивные результаты и их динамика. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в ИВС. Скорость, при прохождении дистанций различной длины в ЦВС. Динамика мировых рекордов и спортивных результатов на международных соревнованиях.	2
28	Стратегия подготовки к конкретному соревнованию. Тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности.	2
29	Подготовка и проведение соревнований. Общие положения по организации соревнований. Системы проведения соревнований. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь в ЦВС. Обеспечение безопасности на соревнованиях.	4
	Всего по содержательному модулю 1:	72
Содержательный модуль 2		
1	Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.	2
2	Общее понятие и характеристика положения о соревнованиях. Цель и задачи. Руководство соревнованиями. Участники соревнований. Программа соревнований. Система зачета и определения победителей. Награждение. Условия приема участников и команд. Оформление заявок на участие в соревнованиях.	4
3	Смета на проведение соревнований. Документация, обеспечивающая оперативное управление соревновательной деятельностью. Анализ итогов	2

	выступления спортсменов.	
4	Задачи и содержание теоретической подготовки. Основные направления теоретической подготовки. Основные формы проведения теоретических занятий. Связь теоретической подготовки со спортивной специализацией. Программа теоретической подготовки в циклических видах спорта. Теоретическая подготовка на разных этапах многолетней подготовки в циклических видах спорта.	6
5	Характеристика тактической подготовки. Понятие о видах, задачах, формах и характере спортивной тактики. Изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Методика тактической подготовки. Тактический план, его содержание и методика построения.	4
7	Овладение тактическими действиями в ИВС. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической подготовленности. Связь тактики соревновательных действий с уровнем физической и технической подготовленности. Тактическая подготовка в циклических видах спорта	2
8	Определение и структура психологической подготовки спортсменов. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов. Волевая подготовка Типы предстартового состояния. Методика морально-волевой и специально-психологической подготовки.	4
9	Формирование мотивации занятий спортом, уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка. Управление стартовыми состояниями и регулирование психической напряженности. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка в циклических видах спорта.	2
10	Понятие о технической подготовке. Место и значение спортивной техники в избранном видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки. Результативность техники	4
11	Понятие о технике физических упражнений. Пространственные характеристики упражнений. Временные характеристики. Пространственно-временные характеристики. Силовые характеристики. Ритмическая характеристика. Обобщенные (качественные) характеристики.	6
12	Взаимосвязь эффективности спортивной техники и становления двигательного навыка. Этапы обучения спортивной технике. Причины возникновения ошибок в технике и пути их исправления. Техника двигательных действий в циклических видах спорта. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.	6
13	Понятие о физической подготовке спортсменов. Значение физической подготовки в современном спорте. Виды, задачи и средства физической подготовки. Направленности общей и специальной физической подготовки. Соотношение ОФП/СФП в годичном цикле тренировки и в процессе многолетней подготовки.	6
14	Содержание и задачи интегральной подготовки. Методика интегральной подготовки.	6
Всего по содержательному модулю 2:		54
Содержательный модуль 3		
1	Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления. Двигательные действия как ведущий фактор развития физических способностей. Этапность развития физических способностей. Неравномерность и гетерохронность развития способностей. Обратимость показателей развития способностей. Перенос физических способностей.	4
2	Взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Зависимость развития двигательных способностей от режима двигательной деятельности. Принципы развития физических способностей.	4

3	Понятие о силовых способностях. Факторы определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Виды силовых способностей и направления силовой подготовки. Сенситивные периоды.	4
4	Режимы работы мышц (характер напряжений). Средства развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением в ЦВС. Упражнения с преодолением веса собственного тела в ЦВС. Изометрические упражнения.	4
5	Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Параметры нагрузки и отдыха при развитии силовых способностей. Методика развития силовых способностей в ЦВС.	2
6	Совершенствование способностей к реализации силовых качеств. Развитие максимальной силы. Развитие взрывной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы.	4
7	Понятие о выносливости. Взаимосвязь утомления и выносливости. Виды выносливости. Внешние и внутренние показатели выносливости в циклических упражнениях. Сенситивные периоды.	2
8	Факторы определяющие уровень развития и проявления выносливости. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Классификация тренировочных нагрузок по их интенсивности.	4
9	Методика подбора тренировочных упражнений для развития аэробных способностей спортсменов (определение интенсивности, длины отрезков, времени отдыха, количества повторений). Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов.	4
10	Методика развития скоростной выносливости в ЦВС. Методика развития силовой выносливости в ЦВС. Контроль выносливости спортсменов.	2
11	Понятие о скоростных способностях. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития скоростных способностей. Скорость и ее проявление в ЦВС. Сенситивные периоды.	2
12	Методика подбора тренировочных упражнений для развития анаэробных способностей спортсменов (определение интенсивности, длины отрезков, времени отдыха, количества повторений). Место развития скоростных способностей спортсменов в учебно-тренировочном процессе.	2
13	Методика развития быстроты двигательной реакции. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.	4
14	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей и факторы их определяющие. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
15	Координированность движений. Сенситивные периоды в развитии координационных способностей. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.	4
16	Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень проявления гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости.	2
17	Задачи и методика развития гибкости. Характер упражнений, их амплитуда, чередование и величина сопротивлений. Определение продолжительности упражнений (количества повторений), темпа движений, величины отягощений и интервалов отдыха. Контроль за уровнем развития гибкости.	4
	Всего по содержательному модулю 3:	54
Содержательный модуль 4		
1	Структура учебно-тренировочного занятия. Общие основы построения разминки. Задачи разминки: функциональная, двигательная, эмоциональная.	2

	Структура и содержание разминки. Общая и специальная части разминки. Содержание и построение разминки.	
2	Построение программ учебно-тренировочных занятий. Задачи учебно-тренировочного занятия. Характеристика и динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия. Длительность отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Содержание и построение основной и заключительной части.	2
3	Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Последовательность решения задач.	2
4	Организация тренировочных занятий. Групповые и индивидуальные занятия. Дополнительные тренировочные занятия. Типы и организация занятий.	2
5	Нагрузки в занятии. Компоненты тренировочных нагрузок: объем нагрузок и его интенсивность, характер упражнений, длительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, длительность отдельных упражнений, количество повторов.	2
6	Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе. Основная целевая направленность анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятия.	4
7	Понятие о микроцикле. Микроцикл, его характеристика и структура. Продолжительность малого цикла. Количество тренировочных занятий в микроцикле. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.	2
8	Различие микроциклов по направленности: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы построения микроциклов.	4
9	Особенности построения микроциклов одноразовых и двухразовых тренировок в течение дня. Сочетание основных и дополнительных занятий в течение дня. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Последствия занятий с различными по величине нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от типа микроцикла и этапа многолетней подготовки. Схемы тренировочных микроциклов.	4
10	Понятие о мезоцикле. Средний цикл, его характеристика и структура. Продолжительность среднего цикла. Содержание мезоцикла на разных этапах подготовки в макроцикле.	2
11	Принципиальная последовательность мезоциклов в связи с направленностью работы в них. Втягивающие мезоциклы. Базовые мезоциклы. Контрольно-подготовительные мезоциклы. Предсоревновательные и соревновательные мезоциклы. Восстановительные мезоциклы.	4
12	Нагрузка в мезоцикле. Содержание общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовки. Объединение микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.	4
13	Спортивная форма и закономерности ее развития. Понятие о «спортивной форме». Признаки спортивной формы. Фазы развития спортивной формы. Необходимость соответствующего планирования для развития спортивной формы, ее сохранение и управление. Связь фаз развития спортивной формы с периодами подготовки спортсмена.	2
14	Непосредственная подготовка к соревнованиям. Термины «сужение» и «непосредственная подготовка». Структура этапа непосредственной подготовки. Общая структура 5-ти и 8-ми -недельного этапа непосредственной	2

	подготовки к главным соревнованиям.	
15	Предстартовая подготовка. Рациональное построение разминки применительно к предстартовой подготовке спортсменов. Состояние соревновательной готовности спортсменов. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии и «боевой готовности». Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний. Рекомендации спортсмену перед стартом.	4
16	Построение подготовки спортсменов в течение года. Понятие о макроцикле подготовки. Общие положения. Общая структура годичной подготовки и макроциклов. Основные закономерности годичного планирования. Особенности построения годичной подготовки в циклических видах спорта.	6
17	Варианты годичного планирования: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, полициклическое. Особенности построения макроцикла при различных вариантах календаря соревнований. Объем и соотношение средств различной преимущественной направленности.	4
18	Теория периодизации годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Разделение макроцикла на периоды. Подготовительный, соревновательный и переходный период. Периоды и этапы тренировки, их содержание и нагрузки. Развитие теории периодизации в соответствии с современным календарем соревнований.	4
	Всего по содержательному модулю 4:	56
Содержательный модуль 5		
1	Теоретико-методические основы многолетнего совершенствования и общая структура многолетней подготовки. Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Общая характеристика этапов многолетней подготовки. Модель-схема построения многолетней подготовки спортсмена. Последовательность решения задач на разных этапах многолетней подготовки.	2
2	Характеристика этапа начальной подготовки в ИВС. Начальная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного начала занятий.	2
3	Характеристика этапа предварительной-базовой подготовки. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки. Преимущественная направленность этапа в ИВС. Тренировочные нагрузки.	2
4	Характеристика этапа углубленной специализации и этапа высших достижений (максимальной реализации индивидуальных возможностей). Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта.	2
5	Характеристика этапа сохранения достижений. Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок. Дополнительные факторы, стимулирующие рост спортивных результатов. Характеристика этапа поддержания общей тренированности (спортивного долголетия). Содержание тренировки, задачи, средства и методы поддержания тренированности.	2
6	Организационные особенности спортивного отбора. Отбор для занятия спортом. Спортивная ориентация. Методические аспекты спортивного отбора. Предрасположенность спортсменов к достижениям на различных дистанциях. Особенности конституции спортсменов. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Выявление одаренных спортсменов. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.	4
7	Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки. Возрастные	4

	границы приема детей и подростков. Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст. Методика спортивного отбора для комплектования групп начальной подготовки. Первичный отбор и ориентация в условиях избранного вида спорта.	
8	Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Критерий оценки перспективности юных спортсменов. Антропометрические измерения. Методика спортивного отбора для комплектования учебно-тренировочных групп. Предварительный отбор в условиях избранного вида спорта.	2
9	Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Методика отбора для комплектования групп спортивного совершенствования. Выявление способностей спортсмена к достижению высоких результатов в ИВС. Оценка развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов. Отбор на данном этапе в условиях ИВС.	2
10	Основной и заключительный отбор и ориентация на четвертом этапе многолетней подготовки. Методика отбора для комплектования групп высшего спортивного мастерства. Динамика и уровень спортивных результатов. Техничко-тактическая подготовленность и психологическая устойчивость в соревнованиях. Методика отбора на заключительном этапе в избранном виде спорта.	2
11	Основы управления в системе подготовки спортсменов. Цель, объект и виды управления. Группы операций, которые предусматривает управление процессом тренировки. Типы обратных связей. Основные группы определяющие эффективность управления состояниями спортсмена. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.	2
13	Общие положения моделирования в ЦВС. Функции, которые выполняют модели при решении задач теории и практики спорта. Индивидуальные, обобщенные и групповые модели. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.	2
14	Прогнозирование в подготовке спортсменов. Связь прогнозирования с управлением. Спортивное прогнозирование. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный и сверхдолгосрочный. Прогноз как аппарат управления процессом подготовки спортсменов.	2
15	Тестирование, как вид реализации комплексного контроля на практике. Спортивная метрология и измеряемые величины. Особенности измерений в спорте. Разновидность двигательных тестов. Надежность тестов. Информативность тестов. Основные свойства и показатели спортивной подготовки.	2
16	Понятие о комплексном контроле. Цель и объект контроля. Комплексность контроля: показатели функционального состояния и подготовленности спортсменов в циклических видах спорта; Требования к показателям, используемым в контроле.	2
17	Этапный и текущий контроль в учебно-тренировочном процессе. Этапный контроль: основная задача, место проведения и критерии контроля. Текущий контроль: основная задача и место проведения. Оперативный контроль. Требования к видам контроля.	2
	Всего по содержательному модулю 5:	36
Содержательный модуль 6		
1	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта. Методика оценки уровня развития силовых способностей. Оценка максимальной силы. Оценка взрывной силы и силовой выносливости.	4

2	Методика оценки уровня развития выносливости. Целостная оценка выносливости спортсмена. Контроль анаэробных и аэробных возможностей спортсменов. Спортивно-педагогические методы оценки аэробных и анаэробных возможностей спортсмена.	2
3	Контроль скоростных способностей. Контроль скорости одиночных движений и частоты движений. Контроль комплексных форм проявления скоростных способностей. Методика оценки уровня развития гибкости и координационных способностей.	2
5	Контроль тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта. Контроль эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.	2
6	Понятие о планировании. Основные направления плана и программы тренировки. Текущее планирование. Этапное планирование. Краткосрочное (оперативное) планирование. Формирование планов и программ учебно-тренировочного процесса. Временные масштабы планирования. Требования к планированию в спорте.	2
7	Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования. Перспективное (многолетнее) планирование	2
8	Документы перспективного планирования. Программы по циклическим видам спорта для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Документы текущего планирования. Построение план-графика распределения учебных часов на год. Основные положения и построение индивидуального плана подготовки квалифицированного спортсмена.	4
10	Документы оперативного планирования. Рабочие планы подготовки учебно-тренировочных групп. Построение рабочего плана на месяц. Построение план-конспекта учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта.	2
11	Учет и контроль работы в ДЮСШ. Журнал учета работы учебно-тренировочной группы: расписание занятий группы, общие сведения о занимающихся, учет посещаемости и краткое содержание проведенных занятий, учет спортивных результатов, воспитательная работа, отчет о работе за год, замечания о работе по ведению журнала. План работы тренерского совета спортивной школы. Дневник спортсмена. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе.	4
13	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка. Методы повышения адаптации спортсменов к условиям среднегорья и высокогорья. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Тренировка в горах в системе годичной подготовки спортсменов.	4
14	Реакции организма спортсменов в условиях низких и высоких температур. Методы повышения адаптации спортсменов к экстремальным условиям в системе подготовки и соревновательной деятельности.	2
15	Суточные изменения состояния организма спортсменов. Тренировка и соревнования в различное время суток. Перелеты к местам подготовки и соревнований и «дорожная» усталость.	2
16	Общая характеристика спортивного травматизма. Классификация травм и заболеваний у спортсменов. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов. Основные направления профилактики травм.	2
17	Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и	2

	восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменов.	
18	Общие основы рационального питания спортсменов. Особенности питания спортсменов в ИВС. Питание и специализация в ЦВС. Основные принципы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Профессионально-педагогическая деятельность тренера в циклических видах спорта.	2
21	Спортивный инвентарь и оборудование в ЦВС. Понятие о технических средствах и тренажерах. Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований.	4
22	Тренажеры в системе спортивной подготовки. Технические средства и методические требования к их использованию в учебно-тренировочном процессе. Тренажеры в физической и технической подготовке спортсменов.	4
23	Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки. Правила безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий с использованием тренажеров.	2
	Всего по содержательному модулю 6:	48
	ВСЕГО ЧАСОВ:	320

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, докладов, рефератов, подготовка к практическим занятиям, подготовка к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

Организация самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
Содержательный модуль 1		
	Тема 1. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов в избранном виде спорта	
1	История развития методики тренировки. Возникновение и развитие ИВС Развитие ИВС до 20 века. Развитие ИВС в 20 веке за рубежом. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г. Развитие ИВС в СССР и России (1917-2000 гг.) ИВС на олимпийских играх современности. ИВС на чемпионатах мира и Европы. Современный период в развитии ИВС в России и странах мира: состояние и перспективы развития (с 2000г. – по настоящее время) Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Классификация видов спорта. Единая спортивная классификация. Нормативы в ИВС. Основные направления развития спортивного движения	14
	Тема 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки	
2	Основные понятия спорта. Базовые и производные понятия. Система спортивной тренировки в ЦВС. Международный олимпийский комитет и его роль в развитии ИВС. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в ЦВС. Государственные структуры и общественные организации по ИВС. Международные организации и объединения по ИВС. \	12

	Тема 3. Средства спортивной тренировки	
3	Классификация физических упражнений, применяемых в спортивной тренировке. Упражнения, преимущественно направленные на освоение спортивной техники в ИВС. Упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств в ИВС. Вспомогательные средства спортивной тренировки, используемые в ИВС	14
	Тема 4. Методы спортивной тренировки	
4	Методы, предусматривающие устную передачу и усвоение информации. Методы, основанные на использовании непосредственной и опосредованной наглядности в ЦВС. Зрительное ориентирование и методы направленного «прочувствования» движения в ЦВС. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками в ИВС. Методы целостного упражнения в ИВС. Методы, направленные преимущественно на развитие физических способностей в ИВС. Круговая тренировка в ИВС	16
	Тема 5. Направленность и структура обучения двигательным действиям	
5	Основы управления произвольными движениями. Структура процесса обучения двигательным действиям. Условия формирования устойчивости двигательных навыков. Формирование двигательного навыка в ИВС. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС. Основные этапы в обучении: Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык. Этап совершенствования техники. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Методика исправления ошибок двигательного действия.	12
	Тема 6. Основы работоспособности и восстановления в ИВС	
6	Внешняя и внутренняя сторона тренировочной нагрузки. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Классификация тренировочных нагрузок. Объем и интенсивность нагрузки. Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.	14
	Тема 7. Схема тренировочного процесса. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке.	
7	Значение педагогических принципов как отправных положений деятельности тренера. Положения основанные на закономерностях спортивной тренировки	10
	Тема 8. Система спортивных соревнований. Соревновательная деятельность в спорте.	
8	Анализ проведения соревнований в избранном виде спорта. Анализ выступлений спортсменов за истекший спортивный сезон в ИВС. Тактика соревновательной деятельности пловцов. Общие положения по организации и проведению соревнований в ИВС. Динамика мировых рекордов и спортивных результатов на Олимпийских играх в ЦВС. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Анализ результатов сборных команд по ИВС на соревнованиях различного уровня. Правила соревнований по ИВС.	16
	Всего по содержательному модулю 1:	108

Содержательный модуль 2		
	Тема 1. Организация и проведение соревнований	
9	Анализ деятельности главного судьи соревнований по ИВС. Положение о спортивной соревновании по ИВС. Смета на проведение соревнований в ИВС. Анализ организации и проведения соревнований в избранном виде спорта. Общие основы организации и проведения соревнований. Программа соревнований. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Участники соревнований. Места и оборудование соревнований. Определение победителей и награждение. Представители команд.	20
	Тема 2. Теоретическая подготовка спортсменов.	
10	Значение теоретической подготовки в системе общей подготовки спортсменов и в ИВС. Основные направления и положения методики теоретической подготовки спортсменов. Лекции и беседы на спортивную тематику со спортсменами разных возрастных категорий.	14
	Тема 3. Тактическая подготовка спортсменов	
11	Взаимосвязь тактических действий с уровнем физической и технической подготовленности. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики в ИВС. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.	18
	Тема 4. Психологическая подготовка спортсменов	
12	Формирование мотивации занятий ИВС. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений в ИВС. Сущность и общая характеристика психологической подготовки спортсменов. Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.	18
	Тема 5. Техническая подготовка спортсменов в ИВС	
13	Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта. Пространственные характеристики упражнений. Характеристики техники физических упражнений. Их особенности в ИВС. Биомеханические основы техники ИВС. Факторы, влияющие на технику ИВС. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС. Основные ошибки в технике ИВС. Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения. Отличие «ошибки» от индивидуальных деталей или вариативности техники. Эффективные средства и методы в обучении технике ИВС. Методика исправления ошибок в технике. Совершенствование технического мастерства	28
	Тема 6. Физическая подготовка спортсменов	
14	Соотношение ОФП/СФП в годичном цикле тренировки и в процессе многолетней подготовки в ИВС. Изменение задач и состава упражнений физической подготовки в зависимости от возраста, пола и уровня мастерства. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.	14

	Тема 7. Интегральная подготовка спортсменов	
15	Соревновательные и специально-подготовительные упражнения как основное средство интегральной подготовки. Особенности интегральной подготовки в циклических видах спорта.	14
	Всего по содержательному модулю 2:	126
Содержательный модуль 3		
	Тема 1. Общая характеристика физических способностей	
16	Основные закономерности развития физических способностей. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств.	14
	Тема 2. Силовые способности и методика их развития.	
17	Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования в ИВС. Повышение способностей к реализации силового потенциала в ИВС. Методика развития силовых способностей. Составление планов занятий, направленных на развитие силовых способностей спортсменов в ИВС.	14
	Тема 3. Выносливость и методика ее развития	
18	Методика подбора тренировочных упражнений для развития аэробных способностей спортсменов (определение интенсивности, длины отрезков, времени отдыха, количества повторений). Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Составление планов занятий, направленных на развитие выносливости спортсменов в ИВС.	16
	Тема 4. Скоростные способности и методика их развития	
19	Методика развития скоростных способностей в ИВС. Стимуляция скоростных способностей в процессе тренировки. Составление планов занятий, направленных на развитие скоростных способностей спортсменов в ИВС.	14
	Тема 5. Координационные способности и методика их развития.	
20	Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Способность к ориентированию в пространстве и произвольному расслаблению мышц. Составление планов занятий, направленных на развитие координации спортсменов в ИВС.	16
	Тема 6. Гибкость и методика ее развития	
21	Особенности развития гибкости у спортсменов разных специализаций, возраста, пола, квалификации. Составление планов занятий, направленных на развитие гибкости спортсменов в ИВС.	16
	Всего по содержательному модулю 3:	90
Содержательный модуль 4		
	Тема 1. Тренировочные занятия и построение их программ	
22	Содержание, построение и длительность учебно-тренировочного занятия в зависимости от возраста, квалификации и конкретных задач учебно-тренировочного процесса. Использование занятий избирательной и комплексной направленности в зависимости от квалификации и этапа подготовки. Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятия в ИВС. Зависимость объема, интенсивности и направления следующего тренировочного занятия от предыдущего. Построение программ учебно-тренировочных занятий в ИВС.	14
	Тема 2. Микроструктура процесса подготовки спортсменов	
23	Особенности построения микроциклов одноразовых и двухразовых тренировок в течении дня. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от типа микроцикла и этапа многолетней подготовки. Схемы	10

	тренировочных микроциклов. Построение микроциклов в избранном виде спорта.	
	Тема 3. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов	
24	Содержание общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовки в мезоциклах. Объединение микроциклов в мезоцикле. Построения мезоциклов в ИВС. Содержание общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовки.	8
	Тема 4. Непосредственная подготовка к соревнованиям и определение спортивной формы	
25	Непосредственная подготовка в серии соревнований. Рациональная подготовка к стартам. Рекомендации спортсмену перед стартом. Динамика нагрузки и подготовленности при реализации двухфазовой модели непосредственной подготовки. Динамика объема работы в предсоревновательном мезоцикле. Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле.	8
	Тема 5. Построение подготовки спортсмена в течение года и теория периодизации	
26	Особенности построения макроцикла в зависимости от квалификации спортсмена, задач, которые используются на конкретном этапе подготовки. Разделение макроцикла на периоды. Особенности построения макроцикла в зависимости от квалификации спортсмена, задач, которые используются на конкретном этапе подготовки в ИВС. Современные трех-, четырех- и пятицикловые модели периодизации. Шести и семицикловые модели периодизации. Развитие теории периодизации в соответствии с современным календарем соревнований. Основы построения олимпийских макроциклов	12
	Всего по содержательному модулю 4:	52
Содержательный модуль 5		
	Тема 1. Построение и планирование процесса многолетнего совершенствования	
27	Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Модель-схема построения многолетней подготовки спортсмена. Характеристика этапов в ИВС. Динамика нагрузок в процессе многолетней подготовки. Содержание и соотношение работы разной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Цикличность многолетней подготовки. Управление многолетней подготовкой.	8
	Тема 2. Система отбора как составная часть общей подготовки спортсмена	
28	Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Тестирование на данном этапе, и их направленность. Критерий оценки перспективности юных спортсменов. Выявление способностей спортсмена к достижению высоких результатов в ИВС. Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов. Анализ свойств нервной системы. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в ИВС. Методика спортивного отбора для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС. Методика отбора для комплектования групп высшего спортивного мастерства. Динамика и уровень спортивных результатов. Методика отбора на заключительном этапе в избранном виде спорта.	12
	Тема 3. Управление в системе подготовки спортсменов	
29	Основы управления в системе подготовки спортсменов. Цель, объект и виды управления в спорте. Этапное, текущее и оперативное управление в ИВС. Общие положения моделирования в ЦВС. Функции, которые выполняют модели при решении задач теории и практики спорта. Индивидуальные, обобщенные и групповые модели. Модели соревновательной деятельности.	8

	<p>Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.</p> <p>Понятие о прогнозе. Связь прогнозирования с управлением. Спортивное прогнозирование</p> <p>Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный и сверхдолгосрочный. Прогноз как аппарат управления процессом подготовки спортсменов.</p>	
	Тема 4. Контроль в спортивной тренировке	
30	<p>Этапный и текущий контроль в учебно-тренировочном процессе. Этапный контроль: основная задача, место проведения и критерии контроля. Текущий контроль: основная задача и место проведения. Оперативный контроль. Требования к видам контроля. Особенности измерений в ЦВС. Основные свойства и показатели спортивной подготовки спортсменов в ЦВС.</p>	8
	Всего по содержательному модулю 5:	36
Содержательный модуль 6		
	Тема 1. Контроль подготовленности спортсменов в избранном виде спорта	
31	<p>Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта. Методика оценки физической подготовленности в ИВС. Контроль эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</p>	6
	Тема 2. Планирование в системе подготовки спортсменов	
32	<p>Формирование планов и программ учебно-тренировочного процесса. Требования к планированию в физическом воспитании и спорте. Характеристика основных документов планирования. План-график подготовки спортивных групп; Рабочий план подготовки спортивных групп; Индивидуальный план подготовки высококвалифицированного спортсмена.</p>	6
	Тема 3. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	
33	<p>Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Искусственная гипоксическая тренировка. Методы повышения адаптации спортсменов к условиям среднегорья и высокогорья. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Реакции организма спортсменов в условиях низких и высоких температур. Характеристика спортивного травматизма.</p>	6
	Тема 4. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	
34	<p>Средства восстановления, используемые в ИВС. Общие основы рационального питания спортсменов, в соответствии со спецификой ИВС. Спортивный инвентарь и оборудование в ЦВС. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Технические средства и методические требования к их использованию в учебно-тренировочном процессе. Тренажеры в физической и технической подготовке спортсменов. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.</p>	6
	Всего по содержательному модулю 6:	24
	ВСЕГО:	436

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Индивидуальное задание не предусмотрено

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№

Теоретический вопрос *Содержательный модуль 1*

1. Спорт как компонент физической культуры;
2. Социальные функции спорта;
3. Классификация видов спорта;
4. Основные направления развития спортивного движения;
5. Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс;
6. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки;
7. Система спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки;
8. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
9. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов;
10. Средства спортивной тренировки.
11. Классификация физических упражнений;
12. Содержание и форма физических упражнений;
13. Вспомогательные средства спортивной тренировки;
14. Методы спортивной тренировки;
15. Методы спортивной тренировки, направленные на приобретение знаний;
16. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками;
17. Методы, направленные на развитие физических способностей;
18. Направленность и структура обучения двигательным действиям
19. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков.
20. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов;
21. Нагрузки и отдых в спорте, их влияние на организм спортсменов;
22. Утомление и восстановление при мышечной деятельности;
23. Содержание и характеристика дидактических принципов;
24. Специфические принципы спортивной подготовки.
25. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Виды спортивных соревнований.
26. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата в соревнованиях.
27. Спортивные результаты и их динамика. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в ИВС
28. Подготовка и проведение соревнований. Общие положения по проведению торжественного церемониала соревнований.
29. Системы проведения соревнований. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь в ЦВС.
30. Правила проведения соревнований в ИВС.

Содержательный модуль 2

31. Функции судей на соревнованиях.
32. Положение о спортивном соревновании. Протокол и программа соревнований.
33. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы.
34. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
35. Понятие о технике физических упражнений
36. Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.

37. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.
38. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
39. Характеристики техники физических упражнений.
40. Техническая подготовка спортсменов. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсменов;
41. Основные и типичные ошибки в технике ИВС.
42. Основные пути и перспективы развития техники ИВС.
43. Понятие о тактической подготовке спортсмена;
44. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов;
45. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсменов на соревнованиях;
46. Психологическая подготовка к тренировочному процессу;
47. Психологическая подготовка к соревнованиям;
48. Теоретическая подготовка спортсменов.
49. Интегральная подготовка спортсменов.
50. Физическая подготовка спортсменов.

Содержательный модуль 3

51. Общая характеристика физических способностей.
52. Основные закономерности развития физических способностей.
53. Перенос физических способностей.
54. Понятие о силовых способностях. Виды силовых способностей и направления силовой подготовки.
55. Силовые способности и методика их развития;
56. Методика подбора тренировочных упражнений для развития максимальной силы
57. Методика подбора тренировочных упражнений для развития взрывной силы
58. Понятие о выносливости. Взаимосвязь утомления и выносливости. Виды выносливости.
59. Выносливость и методика ее развития;
60. Методика подбора тренировочных упражнений для развития аэробных способностей спортсменов.
61. Методика развития скоростной выносливости в ЦВС.
62. Методика развития силовой выносливости в ЦВС.
63. Факторы определяющие уровень развития и проявления выносливости. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
64. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости.
65. Гибкость и методика развития;
66. Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей и факторы их определяющие.
67. Координация и методика ее развития;
68. Понятие о скоростных способностях. Виды скоростных способностей.
69. Скоростные способности и методика их развития.

Содержательный модуль 4

70. Структура учебно-тренировочного занятия;
71. Общие основы построения разминки. Задачи, структура и содержание разминки.
72. Построение программ учебно-тренировочных занятий.
73. Основная педагогическая направленность занятий.
74. Организация тренировочных занятий. Групповые и индивидуальные занятия. Дополнительные тренировочные занятия.
75. Нагрузки в занятии. Компоненты тренировочных нагрузок.
76. Микроцикл, его характеристика и структура.

77. Общие основы построения микроциклов.
78. Понятие о мезоцикле, его характеристика и структура.
79. Спортивная форма и закономерности ее развития.
80. Непосредственная подготовка к соревнованиям. Термины «сужение» и «непосредственная подготовка». Структура этапа непосредственной подготовки.
81. Построение подготовки спортсменов в течение года. Характеристика макроциклов.
82. Теория периодизации годичной подготовки. Разделение макроцикла на периоды.

Содержательный модуль 5

83. Общая структура многолетней подготовки.
84. Общая характеристика этапов многолетней подготовки.
85. Модель-схема построения многолетней подготовки спортсмена.
86. Последовательность решения задач на разных этапах многолетней подготовки. Динамика нагрузок в процессе многолетней подготовки.
87. Содержание и соотношение работы разной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
88. Характеристика этапа начальной подготовки в ИВС.
89. Характеристика этапа предварительной-базовой подготовки.
90. Характеристика этапа специализированной базовой подготовки.
91. Характеристика этапа углубленной специализации и этапа высших достижений (максимальной реализации индивидуальных возможностей).
92. Характеристика этапа сохранения достижений.
93. Характеристика этапа поддержания общей тренированности (спортивного долголетия).
94. Организационные особенности спортивного отбора.
95. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
96. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
97. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки.
98. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Методика спортивного отбора для комплектования учебно-тренировочных групп.
99. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Методика отбора для комплектования групп спортивного совершенствования.
100. Основной и заключительный отбор и ориентация на четвертом этапе многолетней подготовки. Методика отбора для комплектования групп высшего спортивного мастерства.
101. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
102. Характеристика этапного, текущего и оперативного управления.
103. Общие положения моделирования в ЦВС. Индивидуальные, обобщенные и групповые модели.
104. Прогноз как аппарат управления процессом подготовки спортсменов.
105. Тестирование, как вид реализации комплексного контроля на практике.
106. Характеристика комплексного контроля
107. Этапный и текущий контроль в учебно-тренировочном процессе. Оперативный контроль. Требования к видам контроля.

Содержательный модуль 6

108. Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
109. Методика оценки уровня развития силовых способностей.
110. Методика оценки уровня развития выносливости.
111. Контроль скоростных способностей.
112. Методика оценки уровня развития гибкости.
113. Методика оценки уровня развития координационных способностей.

114. Контроль тактической подготовленности в избранном виде спорта.
115. Контроль эффективности технической подготовленности спортсменов.
116. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
117. Планирование учебно-тренировочного процесса.
118. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.
119. Перспективное (многолетнее) планирование Текущее планирование. Этапное планирование. Краткосрочное (оперативное) планирование.
120. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка.
121. Методы повышения адаптации спортсменов к условиям среднегорья и высокогорья.
122. Суточные изменения состояния организма спортсменов. Тренировка и соревнования в различное время суток.
123. Общая характеристика спортивного травматизма.
124. Средства восстановления спортсменов в процессе спортивной подготовки.
125. Общие основы рационального питания спортсменов.
126. Спортивный инвентарь и оборудование в ЦВС.
127. Тренажеры в системе спортивной подготовки.
128. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Квалификация: Академический бакалавр

Семестр: III

Учебная дисциплина: Теория и методика избранного вида спорта

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ № 1

1. Дать определение исходных понятий методов спортивной тренировки (метод, методический прием, методический подход, методическое направление, методика);
2. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков;
3. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	Количество баллов
Задача 1	5
Задача 2	5
Задача 3	5
Всего:	15

10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

№

Теоретические вопросы к экзамену

1. Спорт как компонент физической культуры. Конкретизация понятий, относящихся к физической культуре и спорту.
2. Система спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки;
3. Классификация видов спорта;
4. Основные направления развития спортивного движения;
5. Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс;
6. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
7. Средства спортивной тренировки
8. Методы спортивной тренировки
9. Направленность и структура обучения двигательным действиям
10. Основы управления движениями. Закономерности переноса двигательных умений и навыков.
11. Понятие о тренировочной нагрузке. Тренировочная и соревновательная нагрузка. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Суммарная нагрузка.
12. Отдых как компонент тренировочной нагрузки. Эффекты тренировочных нагрузок. Явление сверхвосстановления (суперкомпенсации).
13. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов.
14. Принципы спортивной тренировки
15. Система спортивных соревнований.
16. Соревновательная деятельность в спорте.
17. Теоретическая подготовка спортсменов.
18. Тактическая подготовка спортсменов
19. Психологическая подготовка спортсменов
20. Техническая подготовка спортсменов в ИВС
21. Физическая подготовка спортсменов
22. Интегральная подготовка спортсменов
23. Общая характеристика силовых способностей
24. Силовые способности и методика их развития в ИВС
25. Общая характеристика выносливости
26. Выносливость и методика ее развития в ИВС
27. Общая характеристика скоростных способностей
28. Скоростные способности и методика их развития в ИВС.
29. Общая характеристика координационных способностей
30. Координационные способности и методика их развития
31. Общая характеристика гибкости
32. Гибкость и методика ее развития
33. Тренировочные занятия и построение их программ
34. Микроструктура процесса подготовки спортсменов
35. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов
36. Построение подготовки спортсмена в течение года и теория периодизации
37. Система отбора как составная часть общей подготовки спортсмена
38. Управление в системе подготовки спортсменов
39. Контроль в спортивной тренировке
40. Планирование в системе подготовки спортсменов
41. Подготовка и соревнования в условиях различных температур и гипоксии.
42. Циркадные ритмы в спортивной тренировке.
43. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности
44. Общие основы рационального питания спортсменов.
45. Спортивный инвентарь и оборудование в ЦВС.

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура (Профиль:
Спортивная тренировка)

Квалификация:

Академический бакалавр

Семестр:

VII

Учебная дисциплина:

Теория и методика избранного вида спорта

Билет № 1

1. Дать определение исходных понятий методов спортивной тренировки (метод, методический прием, методический подход, методическое направление, методика);
2. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков;
3. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта,
протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой

Преподаватель

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	15
Задание 2	15
Задание 3	15
Всего:	45

11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Тестовые задания используются на занятиях для контроля усвоения содержания обучения.

Задание 1. Продолжите утверждение: «Тренированность – это ...»

- А) весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности;
- Б) составная часть подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании системы упражнений с целью развития качеств и способностей;
- В) адаптационные перестройки в организме спортсмена, определяющие уровень возможности различных функциональных систем в тренировочно-соревновательной деятельности;
- Г) количественный или качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях.

Задание 2. Высшие спортивные достижения, если они выражены в точных объективных мерах называются:

- А) Спортивным результатом;
- Б) Состоянием спортивной формы;
- В) Спортивным рекордом;
- Г) Все вышеперечисленные варианты

Задание 3. Целью спортивной тренировки является:

- А) подготовка спортсмена к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня подготовленности, путем освоения и выполнения упражнений, обусловленных спецификой избранного вида спорта;
- Б) Постоянное совершенствование физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- В) Освоение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта, обеспечивающей полноценное использование физических качеств для достижения максимально высоких и устойчивых спортивных результатов;
- Г) Все вышеперечисленные варианты.

Задание 4. Спорт в широком понимании представляет:

- А) Собственно соревновательную деятельность;
- Б) Специальную подготовку к соревнованиям;
- В) Специфические отношения, нормы и достижения в сфере соревновательной деятельности;
- Г) Все вышеперечисленные варианты.

Задание 5. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- Б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- В) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- Г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

Ключ к тестовым заданиям

Задание 1.	Задание 2.	Задание 3.	Задание 4.	Задание 5.
В	В	А	Г	В

Критерии оценивания тестовых заданий

Ответы на задания	Оценка
90-100 % правильных ответов	«Отлично»
75-89 % правильных ответов	«Хорошо»
60-74 % правильных ответов	«Удовлетворительно»
Менее 60 % правильных ответов	«Неудовлетворительно»

12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде модульного контроля, тематического оценивания в форме тестирования, выполнения заданий для СРС и зачет/экзамен. Студенты имеют возможность набирать в течение семестра по дисциплине баллы, предлагаемые им в таблице.

*Распределение баллов, которые могут получить студенты
в процессе изучения дисциплины*

Организационно-учебная работа студента	СРС			Всего
	Индивидуальная работа	Модульный контроль	Индивидуальная творческая работа	
85	-	15	-	100
			(Разработка доклада на студенческую научную конференцию)	

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-бальной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	Зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	
C	75-79	3 (удовлетворительно)	
D	70-74		
E	60-69		
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	Не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лабораторные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской.

14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1.	Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1993. – 544 с.	1	-
2.	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.	5	-
3.	Холодов Ж. К. Теория и методика физ. восп. и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав. - 4-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 480с.	12	-

<i>Дополнительная литература</i>			
4.	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. / А.А. Васильков – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381с.	1	-
5.	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.	1	-
6.	Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. - 2-е изд, испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.	-	-
7.	Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.	-	-
8.	Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports : [монография] / Бомпа Тудор, Буцциелли Карло А.; [пер. с англ. М. Прокопьевой и агентства "Effectiff"]. - [3-е изд.]. - Москва : Спорт, 2016. - 383 с.	-	-
9.	Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.	1	-
10.	Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" квалификация "бакалавр" / под ред. С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. – 246	-	-
11.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2003. – 303	9	-
12.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. – 303	-	-
13.	Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.	-	-
14.	Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.	-	-

15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» - <http://library.donnu.ru>

2. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
3. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта» - <https://lesgaft-notes.spb.ru/>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <https://bmsi.ru>

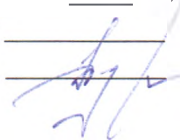
16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).
2. MicrosoftOffice (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).
3. MicrosoftVisualStudio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).
4. AdobeAcrobatReader, xPDF, R Studio, Scilab (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры циклических видов спорта с изменениями (без изменений) на 20 ____ год.

Протокол заседания кафедры № ____ от ____

Зав. кафедрой



Ю.М. Дубревский