

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе



Е.И.Скафа

2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ СПОРТА»**

Направление подготовки:	49.04.03 Спорт
Магистерская программа:	Система подготовки спортсменов
Образовательная программа:	Академическая магистратура
Квалификация:	Магистр
Форма обучения:	очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
Института физической культуры и спорта
Донецкий национальный университет
В.В. Сидорова
_____ 2020 г.



Программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) – магистратуры направления подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017г. № 947;

Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.;

учебного плана и основной образовательной программы «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

доцент кафедры теории и методики физической культуры _____ В.В. Сидорова

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры

Протокол №10 от «17» апреля 2020 г.

Зав. кафедрой

_____ М.Р. Батищева

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «20» апреля 2020г.

Председатель учебно-методической
комиссии института физической культуры и спорта _____ И.В. Капланец

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Теория спорта» является дисциплиной базовой части учебного плана по направлению подготовки 49.04.03 Спорт и реализуется в институте физической культуры и спорта на кафедре теории и методики физической культуры. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических знаний в сфере подготовки спортсменов; сформировать практические навыки в проведении аналитической работы по теории спорта; сформировать знания для будущего творческого подхода и подготовить студентов к научно-исследовательской работе в сфере спорта.

Все звенья структуры дисциплины взаимосвязаны. Многоуровневые связи соединяют дисциплину «Теория спорта» со смежными дисциплинами учебного плана. Особенно тесно – с «Профессиональным мастерством тренера», «Спортом высших достижений», «Менеджментом в физической культуре и спорте».

Изучение дисциплины базируется на системе знаний, умений и универсальных компетентностей, полученных бакалаврами при изучении дисциплин «Основы спортивной тренировки», «Теория спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры», «Педагогика», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта». Поэтому организация курса выстраивается на фундаменте знаний и умений, полученных студентами в процессе изучения спортивно-педагогических, медико-биологических и психологических дисциплин. Изучение настоящей учебной дисциплины создает основу в формировании компетенций, необходимых для прохождения студентами всех видов практик и написания магистерской диссертации.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление	49.04.03 Спорт	
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов	
Образовательная программа	академическая магистратура	
Квалификация	магистр	
Количество содержательных модулей	6	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовая часть	
Формы контроля	3 МК, 1 зачёт, 1 диф. зачёт, 1 экзамен	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	9	9
Количество часов	324	324
Год подготовки	1, 2	1, 2, 3
Семестр	1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5
Количество часов	324:144/72/108	324:144/72/108
- лекционных	48:16/14/18	8:2/4/2
- практических, семинарских	48:16/14/18	8:4/2/2
- лабораторных		
- самостоятельной работы	228	308
в т.ч. индивидуальное задание	16	16
Недельное количество часов,	9/5,2/6	
в т.ч. аудиторных	2/2/2	

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи

Целью освоения учебной дисциплины «Теория спорта» является формирование знаний и умений у студентов для будущей тренерской работы в системе спорта, которая направлена на гармоническое развитие личности занимающихся, достижение спортивного мастерства, развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Задачи освоения дисциплины:

- освоение теоретико-методических подходов к эффективному построению спортивной подготовки;
- формирование у студентов теоретических знаний по методологическим основам подготовки спортсменов, макроструктуре процесса подготовки, управлению в процессе подготовки спортсменов, системе обеспечения подготовки спортсменов;
- приобретение умений принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, направленности и нормировании нагрузки с учетом специфики контингента;
- формирование практических навыков в проведении аналитической работы по спортивной тренировке с целью нахождения оптимальных вариантов прогнозирования, программирования, планирования, контроля и коррекции всех видов подготовки квалифицированных спортсменов в макро-, мезо-, микроциклах подготовки.

Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ направления подготовки 49.04.03 Спорт и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.04.03 Спорт (магистерская программа «Система подготовки спортсменов).

универсальных (УК):

УК-1 – Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Выпускник программы магистратуры должен обладать следующими

общепрофессиональных (ОПК):

ОПК-1 – Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта

ОПК-2 – Способен осуществлять спортивный отбор в спортивную сборную команду и в резерв

ОПК-3 – Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности

ОПК-6 – Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

ОПК-8 – Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений

ОПК-10 – Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов

ОПК-11 – Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений

профессиональных (ПК):

ПК-1 – Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена

ПК-2 – Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности

ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий

ПК-4 – Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию

ПК-6 – Способен обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт, анализировать состояние и динамику объектов в избранном виде профессиональной деятельности, выявлять актуальные проблемы, ставить задачи и определять пути их решения

ПК-7 – Способен изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования

ПК-8 – Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований, проводить патентный поиск и исследовать показатели технического уровня разработок

В результате изучения дисциплины магистр должен:

знать:

- основные понятия, характеризующие предметную область теории спорта;
- социальные функции и тенденции развития спорта;
- систему спортивной подготовки;
- направления совершенствования системы подготовки спортсменов;
- особенности соревновательной деятельности в спорте;
- адекватные средства, методы и формы педагогических воздействий;
- методические особенности направленного развития двигательных способностей спортсменов;
- макро-, мезо- и микроструктуру процесса подготовки спортсменов различной квалификации;
- этапы отбора и ориентации в системе многолетней подготовки;
- средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов в системе многолетней подготовки;
- специфику осуществления контроля в спортивной тренировке;
- систему факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

уметь:

- принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки;
- применять основные критерии отбора и ориентации в системе многолетней подготовки;
- рационально планировать средства и приемы восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов;
- определять эффективность спортивной подготовки;
- эффективно управлять процессом подготовки спортсменов на разных этапах многолетней подготовки;

- составлять программы физической подготовки с учётом необходимости коррекции отстающих физических качеств, применять средства и методы общей и специальной физической подготовки на основе потребностей избранного вида спорта;
- планировать содержание годичной подготовки спортсменов в зависимости от календаря соревнований;
- воплощать на практике основные направления индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе;
- находить оптимальные варианты построения тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки;
- рациональные подходы к устранению ошибок в технике вида спорта.

владеть:

- понятийным аппаратом теории спорта;
- приёмами регуляции эмоциональных состояний во время соревновательной деятельности;
- теоретическими знаниями практической деятельности в области спортивной тренировки;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методиками направленного развития двигательных способностей в спорте;
- методами контроля и отбора в спортивной подготовке.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Курс дисциплины "Теория спорта" предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<i>Содержательный модуль 1</i> <i>Методологические основы системы подготовки спортсменов</i>	
<i>Тема 1.</i> Теория спорта как наука и учебная дисциплина	От теории спортивной тренировки к теории спорта. Теория спорта как система научных знаний. Теория спорта как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории спорта.
<i>Тема 2.</i> Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов	Предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте. Элементы системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции. Повышение популярности спорта в XIX веке. Первые учебные заведения и научно-практические труды по основам физического воспитания, спорту, смежным наукам. Методологические аспекты построения теории спорта. Процесс интеграции биологических знаний в общую теорию подготовки спортсменов. Современная система знаний.
<i>Тема 3.</i> Характеристика спорта и направления спортивного движения	Общая характеристика спорта. Профилирующие направления в социальной практике спорта. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений. Характеристика специфических и неспецифических функций. Факторы функционирования видов спорта. Организационно-педагогические факторы, формирующие общие условия развития отрасли: экономический, социальный, правовой. Факторы, обеспечивающие

	развитие физической культуры и спорта: государственное управление; кадровый потенциал; материально-техническое обеспечение.
<i>Тема 4.</i> Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов	Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Виды спорта и спортивные дисциплины. Виды спорта в программах Олимпийских игр. Спортивные результаты как атрибут спорта. Достижения в спорте и их динамика. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивная квалификация. Звания и разряды. Положение о единой спортивной квалификации ДНР. Атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов.
<i>Тема 5.</i> Система спортивных соревнований	Виды спортивных соревнований. Принципы соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Организация и проведение соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований. Методические подходы в соревновательной практике.
<i>Содержательный модуль 2</i> <i>Общие положения подготовки спортсменов</i>	
<i>Тема 6</i> Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	Физическая подготовка как специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс. Взаимосвязь между физическими качествами спортсменов. Значение и соотношение видов физической подготовки в процессе годичной и многолетней подготовки. Трёхступенчатость процесса физической подготовки. Индивидуализация физической подготовки. Возрастная динамика развития физических качеств.
<i>Тема 7</i> Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации	Спортивная техника и техническая подготовленность спортсменов. Роль и значение техники в различных видах спорта. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Методика совершенствования техники высококвалифицированных спортсменов. Современные тенденции в обучении двигательным действиям. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Уровни построения движений по Н.А. Бернштейну.
<i>Тема 8</i> Тактическая подготовка спортсменов	Структура тактической подготовленности спортсменов. Взаимосвязь тактического мастерства спортсмена с уровнем его технической, физической и психологической подготовленности. Методика тактической подготовленности. Современные направления тактической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие тактику в соревновании. Классификация видов спорта с позиции тактической подготовки.
<i>Тема 9</i> Психологическая подготовка спортсменов	Качества психики и комплексные психические качества, связанные с уровнем спортивных достижений. Направления психологической подготовки квалифицированных спортсменов. Формирование мотивации занятий спортом. Воспитание моральных и волевых качеств. Структура и совершенствование психических возможностей. Управление предстартовыми состояниями.
<i>Тема 10</i> Функциональная подготовка спортсменов	Характеристика понятия “Функциональная подготовка”. Взаимосвязь функциональной подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Структура функциональной подготовленности спортсменов. Общие механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов. Контроль и оценка функциональной подготовленности.

<i>Тема 11</i> Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	Значение, задачи и содержание теоретической подготовки спортсменов. Основные направления теоретической подготовки. Методические указания к обучению теоретическим знаниям. Основные формы проведения теоретических занятий. Интегральная подготовка спортсменов: цель, значение. Средства и приёмы повышения эффективности интегральной подготовки. Контроль интегральной подготовленности.
<i>Тема 12</i> Нагрузка в спортивной тренировке	Нагрузка как основной фактор, определяющий степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена. Большая, значительная, средняя и малая нагрузки. Критерии величины нагрузки. Зоны интенсивности нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
<i>Тема 13</i> Травматизм в спорте. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.	Причины производственного травматизма. Профилактика производственного травматизма. Причины спортивного травматизма. Самые распространённые спортивные травмы. Риск сердечных осложнений в спорте. Профилактика спортивного травматизма. Страховка и помощь в спортивной тренировке. Обеспечение безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.
<i>Содержательный модуль 3</i> <i>Структура процесса подготовки спортсменов</i>	
<i>Тема 14</i> Многолетний процесс спортивного совершенствования	Структура многолетней подготовки спортсмена. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсменов. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования
<i>Тема 15</i> Построение подготовки спортсменов в течение года	Факторы, обуславливающие структуру подготовки квалифицированных спортсменов в течение года. Теоретико-методологические основы построения годичной подготовки. Календарь соревнований. Фазы развития спортивной формы. Связь фаз развития спортивной формы с периодами подготовки спортсмена. Понятия «высокая подготовленность спортсмена» и «готовность к высшим достижениям». Структура годичной подготовки. Периодизация подготовки в макроцикле. Варианты количества циклов в течение года.
<i>Тема 16</i> Микро- и мезоструктура подготовки спортсменов	Построение программ микроциклов. Особенности построения микроциклов при одноразовых и двухразовых тренировках. Содержание мезоциклов в разных периодах макроцикла в зависимости от этапа многолетней подготовки. Структура и реализация модельных микроциклов. Принципиальная последовательность мезоциклов в связи с направленностью работы. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям у спортсменов высокой квалификации.

<i>Тема 17</i> Построение отдельных занятий различной направленности в структуре микроциклов	Педагогическая направленность занятий. Типы занятий. Нагрузка в занятиях. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками
<i>Тема 18</i> Отбор и ориентация в многолетней подготовке	Различия в понятиях “Отбор” и “Ориентация”. Особенности отбора и ориентации спортсменов на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и этапе высших достижений.
<i>Содержательный модуль 4</i> <i>Управление процессом спортивной подготовки</i>	
<i>Тема 19</i> Управление в системе подготовки спортсменов	Управление и организационная структура. Цель, объект и виды управления. Управление спортом как системой. Требования к управлению сложными системами. Управление развитием спорта. Характеристика управления подготовкой спортсмена через его состояние
<i>Тема 20</i> Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	Технология проектирования спортивной подготовки. Алгоритм планирования. Обязательные разделы тренировочных планов. Последовательность и особенности формирования документов проектирования спортивной подготовки. Основы программирования. Программированное обучение. Современные концепции управления движениями. Программы двигательной активности. Программа общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки.
<i>Тема 21</i> Прогнозирование и моделирование в спорте	Прогнозирование как элемент управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. Правила постановки цели. Прогноз спортивных достижений как элемент научного планирования подготовки. Наиболее важные направления прогнозирования в спорте. Количественная оценка модельных характеристик с помощью прогнозирования. Методы прогнозирования в спорте. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена. Группы модельных построений в теории и методике спорта. Разработка количественных оценок модельных характеристик. Этапы создания моделей. Методы построения количественных оценок модельных характеристик.
<i>Тема 22</i> Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	Понятие о комплексном контроле. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль в системе управления спортивным совершенствованием. Контроль показателей видов подготовки. Контроль. За факторами внешней среды. Требования к подбору методов. Внесение коррекций в тренировочные программы.

<p align="center">Содержательный модуль 5 Теория и методика детско-юношеского спорта</p>	
Тема 23 Особенности детско-юношеского спорта	Формирование теории детского и юношеского спорта. Возрастная периодизация и её учёт при построении тренировочного процесса. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса детей и подростков.
Тема 24 Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	Структура спортивных способностей и одарённости. Возрастная динамика суммарного влияния педагогических, соматических и психофизиологических признаков на спортивный результат у юных спортсменов. Системный подход в изучении способностей и одарённости в спорте. Дневной режим и питание юного спортсмена.
Тема 25 Научно-методические проблемы спортивного отбора	Исторический аспект развития проблемы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных способностей. Модели организационных мероприятий отбора. Этапность отбора. Особенности отбора в зависимости от вида спорта. Комплектование сборных команд по видам спорта.
Тема 26 Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	Классификации соматотипов. Проявление спортивных способностей в зависимости от соматотипа. Особенности строения тела у представителей различных видов спорта. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.
Тема 27 Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Особенности поведения, реакции на окружающую действительность холериков, сангвиников, флегматиков, меланхоликов. Спортивные способности различных типологических групп.
Тема 28 Построение тренировки юных спортсменов	Структура тренировочных занятий. Стандартизация тренировочных заданий. Особенности компонентов тренировочной нагрузки в зависимости от возраста спортсменов. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных спортсменов. Структура и варианты предсоревновательной разминки в избранном виде спорта.
Тема 29 Воспитание и обучение юного спортсмена	Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Правила и принципы обучения юных спортсменов. Особенности средств и методов обучения и воспитания в различных возрастных группах спортсменов.
<p align="center">Содержательный модуль 6 Подготовка спортсменов высокой квалификации</p>	
Тема 30 Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной	Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение. Этапы развития научно-методического обеспечения. Функции научно-методической деятельности. Подсистемы научно-методического обеспечения. Организационно-управленческая структура научно-методического обеспечения. Деятельность комплексных научных групп. Актуальные направления исследований в спортивной тренировке.

подготовки	
<i>Тема 31</i> Соревновательная деятельность в спорте высших достижений	Методические подходы в соревновательной практике. Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью. Особенности проявления психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима, условий соревнований, материально-технического обеспечения.
<i>Тема 32</i> Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	Функционирование системы спортивной подготовки как многостороннего процесса. Компоненты педагогической системы, их краткая характеристика. Управление педагогической системой подготовки.
<i>Тема 33</i> Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	Расширение календаря соревнований, характерное для современного спорта во многих видах. Стимулирующее воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок за счёт тренировки в среднегорье, специальных тренажеров и т.д. Оптимизация структуры тренировочного процесса в течение года и макроцикла за счёт методических направлений.
<i>Тема 34</i> Построение подготовки в олимпийских циклах	Целенаправленная подготовка к Олимпийским играм. Стратегия построения четырехлетних олимпийских циклов. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, впервые готовящихся к Олимпийским играм. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, которые находятся на заключительном периоде карьеры. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, которые успешно готовятся и соревнуются в течение нескольких олимпийских циклов. Суммарная нагрузка и её специфичность в олимпийском цикле в разных видах спорта. Управление подготовкой спортсмена в олимпийском цикле. Наиболее значимые методические подходы моделирования олимпийского цикла подготовки.
<i>Тема 35</i> Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации	Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации и направления её совершенствования. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Система управления совершенствованием подготовки спортсмена. Концепция централизованной подготовки. Роль старшего тренера. Виды централизованных сборов. Комплексное обеспечение централизованной подготовки.
<i>Тема 36</i> Спортивная тренировка в экстремальных условиях	Пути улучшения спортивных результатов. Спортивная тренировка в горных условиях. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата. Спортивная тренировка в условиях холодного климата. Тренировка и соревнования в разное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсменов после дальних перелётов. Перелёты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма						Заочная форма					
	всего	В том числе					всего	В том числе				
		лекции	практические	лабораторные	Самостоятельная работа	Индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	Самостоятельная работа	Индивидуальная
Содержательный модуль 1 Методологические основы системы подготовки спортсменов												
Тема 1. Теория спорта как наука и учебная дисциплина	6	1	1		4		6				6	
Тема 2. Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов	6	1	1		4		6				6	
Тема 3. Характеристика спорта, направления спортивного движения	12	1	1		10		12		1		11	
Тема 4. Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов	12	1	1		10		12				12	
Тема 5. Система спортивных соревнований	16	2	2		12		16	1	1		14	
Итого по содержа- тельному модулю 1	52	6	6		40		52	1	2		49	
Содержательный модуль 2 Общие положения подготовки спортсменов												
Тема 6 Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	21	2	2		17		21	1			20	
Тема 7 Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации	11	1	1		9		11		1		10	

<i>Тема 8</i> Тактическая подготовка спортсменов	10	1	1		8		10				10	
<i>Тема 9</i> Психологическая подготовка спортсменов	11	2	2		7		11		1		10	
<i>Тема 10</i> Функциональная подготовка спортсменов	10	1	1		8		10				10	
<i>Тема 11</i> Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	8	1	1		6		8				8	
<i>Тема 12</i> Нагрузка в спортивной тренировке	12	1	1		10		12				12	
<i>Тема 13</i> Травматизм в спорте. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.	9	1	1		7		9				9	
<i>Итого по содержанию модулю 2</i>	92	10	10		72		92	1	2		89	
<i>Содержательный модуль 3</i> <i>Структура процесса подготовки спортсменов</i>												
<i>Тема 14</i> Многолетний процесс спортивного совершенствования	7	2	2		3		7	1			6	
<i>Тема 15</i> Построение подготовки спортсменов в течение года	9	2	2		5		9	1			8	
<i>Тема 16</i> Микро- и мезоструктура подготовки спортсменов	7	1	1		5		7		1		6	
<i>Тема 17</i> Построение отдельных занятий различной направленности в структуре микроциклов	6	1	1		4		6				6	

<i>Тема 18</i> Отбор и ориентация в многолетней подготовке	7	2	2		3		7		1		6	
<i>Итого по содержа- тельному модулю 3</i>	36	8	8		20		36	2	2		32	
<i>Содержательный модуль 4</i> <i>Управление процессом спортивной подготовки</i>												
<i>Тема 19</i> Управление в системе подготовки спортсменов	9	1	1		7		9	1			8	
<i>Тема 20</i> Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	9	1	2		6		9				9	
<i>Тема 21</i> Прогнозирование и моделирование в спорте	9	2	1		6		9				9	
<i>Тема 22</i> Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	9	2	2		5		9	1			8	
<i>Итого по содержа- тельному модулю 4</i>	36	6	6		24		36	2			34	
<i>Содержательный модуль 5</i> <i>Теория и методика детско-юношеского спорта</i>												
<i>Тема 23</i> Особенности детско- юношеского спорта	8	1	1		6		8	1			7	
<i>Тема 24</i> Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	8	1	1		6		8	1			7	
<i>Тема 25</i> Научно-методические проблемы спортивного отбора	6	1	1		4		6				6	
<i>Тема 26</i> Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	8	1	1		6		8				8	
<i>Тема 27</i> Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	10	2	2		6		10				10	

<i>Тема 28</i> Построение тренировки юных спортсменов	8	1	1		6		8				8	
<i>Тема 29</i> Воспитание и обучение юного спортсмена	6	1	1		4		6				6	
<i>Итого по содержательному модулю 5</i>	54	8	8		38		54	2	-		52	
<i>Содержательный модуль 6 Подготовка спортсменов высокой квалификации</i>												
<i>Тема 30</i> Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	8	2	2		4		8				8	
<i>Тема 31</i> Соревновательная деятельность в спорте	8	2	2		4		8				8	
<i>Тема 32</i> Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	6	1	1		4		6		1		5	
<i>Тема 33</i> Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	6	1	1		4		6				6	
<i>Тема 34</i> Построение подготовки в олимпийских циклах	6	1	1		4		6				6	
<i>Тема 35</i> Централизованная подготовка спортсменов	6	1	1		4		6		1		5	
<i>Тема 36</i> Спортивная тренировка в экстремальных условиях	14	2	2		10		14				14	
<i>Итого по содержательному модулю 6</i>	54	10	10		34		54	-	2		52	
<i>Всего за весь курс</i>	324	48	48		228		324	8	8		308	

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

Темы лекционных занятий

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	
		очное	заоч
1	Теория спорта как наука и учебная дисциплина	1	
2	Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов	1	
3	Характеристика спорта, направления спортивного движения	1	
4	Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов	1	
5	Система спортивных соревнований	2	1
6	Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	2	1
7	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации	1	
8	Тактическая подготовка спортсменов	1	
9	Психологическая подготовка спортсменов	2	
10	Функциональная подготовка спортсменов	1	
11	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	1	
12	Нагрузка в спортивной тренировке	1	
13	Травматизм в спорте. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий	1	
14	Многолетний процесс спортивного совершенствования	2	1
15	Построение подготовки спортсменов в течение года	2	1
16	Микро- и мезоструктура подготовки высококвалифицированных спортсменов	1	
17	Построение отдельных занятий различной направленности в структуре микроциклов	1	
18	Отбор и ориентация в многолетней подготовке	2	
19	Управление в системе подготовки спортсменов	1	1
20	Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	1	
21	Прогнозирование и моделирование в спорте	2	
22	Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	2	1
23	Особенности детско-юношеского спорта	1	1
24	Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	1	1
25	Научно-методические проблемы спортивного отбора	1	
26	Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	1	
27	Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	2	
28	Построение тренировки юных спортсменов	1	
29	Воспитание и обучение юного спортсмена	1	
30	Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	2	
31	Соревновательная деятельность в спорте	2	
32	Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	1	
33	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	1	
34	Построение подготовки в олимпийских циклах	1	
35	Централизованная подготовка спортсменов	1	
36	Спортивная тренировка в экстремальных условиях	2	
Всего		48	8

Темы практических занятий

№п/п	Название темы	Кол-во часов	
		очное	заоч
1	Теория спорта как наука и учебная дисциплина	1	
2	Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов	1	
3	Характеристика спорта, направления спортивного движения	1	1
4	Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов	1	
5	Система спортивных соревнований	2	1
6	Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	2	
7	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации	1	1
8	Тактическая подготовка спортсменов	1	
9	Психологическая подготовка спортсменов	2	1
10	Функциональная подготовка спортсменов	1	
11	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	1	
12	Нагрузка в спортивной тренировке	1	
13	Травматизм в спорте. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.	1	
14	Многолетний процесс спортивного совершенствования	2	
15	Построение подготовки спортсменов в течение года	2	
16	Микро- и мезоструктура подготовки высококвалифицированных спортсменов	1	1
17	Построение отдельных занятий различной направленности в структуре микроциклов	1	
18	Отбор и ориентация в многолетней подготовке	2	1
19	Управление в системе подготовки спортсменов	1	
20	Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	2	
21	Прогнозирование и моделирование в спорте	1	
22	Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	2	
23	Особенности детско-юношеского спорта	1	
24	Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	1	
25	Научно-методические проблемы спортивного отбора	1	
26	Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	1	
27	Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	2	
28	Построение тренировки юных спортсменов	1	
29	Воспитание и обучение юного спортсмена	1	
30	Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	2	
31	Соревновательная деятельность в спорте	2	
32	Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	1	1
33	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	1	
34	Построение подготовки в олимпийских циклах	1	
35	Централизованная подготовка спортсменов	1	1
36	Спортивная тренировка в экстремальных условиях	2	
Всего		48	8

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов следующие: проработка лекционного материала, выполнение домашних заданий, выполнение заданий для самостоятельной работы (например, составление тестовых заданий по изучаемой теме), подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	
		очное	заочное
1	Теория спорта как наука и учебная дисциплина	6	6
2	Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов	6	6
3	Характеристика спорта, направления спортивного движения	8	11
4	Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов	10	12
5	Система спортивных соревнований	12	14
6	Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	17	20
7	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации	9	10
8	Тактическая подготовка спортсменов	8	10
9	Психологическая подготовка спортсменов	7	10
10	Функциональная подготовка спортсменов	8	10
11	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	6	8
12	Нагрузка в спортивной тренировке	10	12
13	Травматизм в спорте. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.	7	9
14	Многолетний процесс спортивного совершенствования	3	6
15	Построение подготовки спортсменов в течение года	5	8
16	Микро- и мезоструктура подготовки высококвалифицированных спортсменов	5	6
17	Построение отдельных занятий различной направленности в структуре микроциклов	4	6
18	Отбор и ориентация в многолетней подготовке	3	6
19	Управление в системе подготовки спортсменов	7	8
20	Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	4	9
21	Прогнозирование и моделирование в спорте	4	9
22	Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	5	8
23	Особенности детско-юношеского спорта	6	7
24	Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	6	7
25	Научно-методические проблемы спортивного отбора	4	6
26	Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	6	8
27	Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	6	10
28	Построение тренировки юных спортсменов	6	8
29	Воспитание и обучение юного спортсмена	4	6

30	Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	4	8
31	Соревновательная деятельность в спорте	4	8
32	Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	4	5
33	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	4	6
34	Построение подготовки в олимпийских циклах	4	6
35	Централизованная подготовка спортсменов	4	5
36	Спортивная тренировка в экстремальных условиях	10	14
Всего		228	308

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Интегративная характеристика содержания, средств, методов и принципов подготовки в избранном виде спорта.
2. Соревновательная деятельность в избранном виде спорте.
3. Программа специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов.
4. Регуляция психических состояний спортсменов перед соревнованиями.
5. Нагрузка в спортивной тренировке спортсменов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
6. Построение подготовки спортсменов в течение года в зависимости от календаря соревнований.
7. Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности.
8. Отбор в национальную сборную (Республики) в избранном виде спорта.
9. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей в избранном виде спорта.
10. Взаимосвязь соматического развития и спортивных способностей в избранном виде спорта.
11. Планирование циклов различной продолжительности в избранном виде спорта.
12. Структура учебно-тренировочного дня и микроциклов.
13. Структура и содержание подготовительной части различных занятий в избранном виде спорта.
14. Оценка уровня подготовленности у спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.

Примеры заданий.

1. Проблемная ситуация: спортсмен регулярно допускает техническую ошибку при выполнении соревновательного упражнения. Вам необходимо её устранить.

Ход выполнения задания: выявить причины возникающей ошибки; разработать программу их устранения.

2. Проблемная ситуация: спортсмену высокой квалификации через 20 минут выходить на старт, а у него предстартовая лихорадка или стартовая апатия. Вам необходимо привести его в состояние боевой готовности.

Ход выполнения задания: подобрать средства для регуляции психического состояния; описать методические особенности их реализации.

Индивидуальность задания заключается в том, что студент его выполняет на примере избранного вида спорта.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте.
2. Проявление элементов системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции.
3. Повышение популярности спорта в XIX веке. Первые учебные заведения и научно-практические труды по основам физического воспитания, спорту, смежным наукам.
4. Общая характеристика спорта.
5. Профилирующие направления в социальной практике спорта.
6. Спортивные результаты как атрибут спорта.
7. Достижения в спорте и их динамика.
8. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений.
9. Характеристика специфических и неспецифических функций спорта.
10. Факторы, влияющие на функционирование спорта.
11. Многообразие видов спорта. Их классификации по различным признакам.
12. Современные методы спортивной тренировки.
13. Характеристика принципа направленности к высшим достижениям.
14. Характеристика принципа углубленной специализации.
15. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
16. Принцип единства общей и специальной подготовки.
17. Принцип единства постепенности возрастания нагрузок и тенденции стремления к максимальным нагрузкам.
18. Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
19. Принцип цикличности тренировочного процесса.
20. Отдельное занятие как самостоятельная структурная единица процесса подготовки. Особенности построения тренировки в зависимости от возраста, разряда, подготовленности, задач тренировки.
21. Занятия избирательной и комплексной направленности в процессе подготовки.
22. Реализация дидактических принципов спортивной подготовки с юными спортсменами.
23. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
24. Спортивная квалификация. Звания и разряды. Положение о единой спортивной квалификации ДНР. Атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов.
25. Современная система подготовки спортсменов.
26. Система подготовки советских спортсменов к Играм Олимпиад и зимним Олимпийским играм.
27. Система олимпийской подготовки спортсменов России после распада СССР. Направления её совершенствования.
28. Нормативно-правовые основы подготовки спортсменов. Вопросы в законодательстве, нуждающиеся в совершенствовании.
29. Значимость экономического аспекта в системе спорта.
30. Методический аспект как основополагающий в подготовке спортсменов.
31. Факторы, влияющие на научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
32. Управление спортом как непрерывный, целенаправленный процесс, осуществляемый с помощью различных методов и средств для достижения цели.

33. Цели, задачи и функции детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва.
34. Основные составляющие системы обеспечения эффективной спортивной подготовки.
35. Виды подготовки спортсменов различной квалификации.
36. Особенности физической подготовки спортсменов в зависимости от квалификации, возраста, подготовленности.
37. Особенности технической подготовки спортсменов в зависимости от квалификации, возраста, подготовленности.
38. Тактическая подготовка спортсменов в зависимости от квалификации.
39. Психологическая подготовка спортсменов высокой квалификации.
40. Коррекция психических состояний у спортсменов.
41. Теоретическая и практическая подготовка спортсменов высокой квалификации.
42. Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов.
43. Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов.
44. Соотношение и взаимодействие различных сторон подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки.
45. Особенности применения методов обучения и развития физических качеств в подготовке спортсменов различной квалификации.
46. Базовые закономерности спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки.
47. Продолжительность многолетней подготовки и факторы, её определяющие.
48. Формирование адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.
49. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла.
50. Формирование срочных адаптационных реакций на нагрузку. Стадии формирования срочной адаптации.
51. Формирование долговременной адаптации на нагрузку. Стадии формирования долговременной адаптации.
52. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
53. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия.
54. Структура и методические положения многолетней подготовки спортсмена.
55. Характеристика нагрузок в тренировочном занятии и их влияние на организм спортсменов.
56. Зоны интенсивности нагрузки в тренировочном процессе. Избирательная направленность нагрузок.
57. Построение микроциклов в тренировке спортсменов высокой квалификации.
58. Сочетание в микроцикле различных по величине и направленности нагрузок.
59. Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня.
60. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
61. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки.
62. Построение макроциклов в спортивной тренировке квалифицированных спортсменов.
63. Построение тренировки в годичных циклах подготовки высококвалифицированных спортсменов.

64. Общая концепция периодизации многолетней подготовки квалифицированных спортсменов. Структура и содержание годичного цикла тренировки на различных этапах подготовки.
65. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в подготовительном периоде.
66. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в соревновательном периоде.
67. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в переходном периоде.
68. Особенности тренировочной деятельности в соревновательных микроциклах.
69. Особенности тренировочной деятельности в подводящих и восстановительных микроциклах.
70. Динамика нагрузок и соотношение работы преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.
71. Преемственность средств в многолетней подготовке квалифицированных спортсменов.
72. Значение и характеристика единой спортивной квалификации. Основные понятия спортивной квалификации: спортивный разряд; спортивные звания; разрядные нормы и разрядные требования.
73. Общая концепция централизованной подготовки спортсменов.
74. Виды и характеристика централизованных сборов высококвалифицированных спортсменов. Комплексное обеспечение централизованной подготовки спортсменов.
75. Организационная структура подготовки квалифицированных спортсменов.
76. Материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов. Современный тренировочный комплекс. Особенности оборудования залов по видам спорта.
77. Вспомогательные снаряды и устройства. Их классификация и основное предназначение.
78. Общая концепция медицинского обеспечения в спортивной подготовке.
79. Медико-биологический аспект системы восстановления в тренировочном процессе.
80. Планирование восстановительных мероприятий в системе подготовки квалифицированных спортсменов.
81. Причины травматизма в спорте. Профилактика и предупреждение травматизма.
82. Значимость факторов природной среды в системе подготовки спортсменов.
83. Комплексный контроль и коррекция подготовки квалифицированных спортсменов.
84. Особенности тренировки женщин.
85. Управление системой подготовки спортсменов.
86. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия.
87. Утомление в спортивной тренировке. Виды утомления, изменения в организме. Факторы, вызывающие утомление. Внешняя и внутренняя сторона нагрузок.
88. Развитие теории и методики детского и юношеского спорта.
89. Влияние занятий спортом на организм детей и подростков.
90. Основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.
91. Особенности тренировки на этапе начальной подготовки.
92. Особенности тренировки на учебно-тренировочном этапе.
93. Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования.
94. Структура способностей и одаренности юных спортсменов.
95. Системный подход в изучении способностей и одарённости в спорте.
96. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей.

97. Спортивные способности различных типологических групп спортсменов.
98. Проявление способностей в зависимости от соматических особенностей юного спортсмена.
99. Воспитательная функция спортивной подготовки.
100. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте.
101. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
102. Воспитание волевых качеств.
103. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.
104. Основные компоненты тренировочной нагрузки юных спортсменов.
105. Чередование нагрузки и отдыха в тренировке юных спортсменов.
106. Избирательное воздействие нагрузки на разных этапах возрастного развития детей и подростков.
107. Возрастные особенности развития силовых способностей.
108. Возрастные особенности развития скоростно-силовых способностей.
109. Возрастные особенности развития скоростных способностей.
110. Возрастные особенности развития выносливости.
111. Возрастные особенности развития гибкости.
112. Возрастные особенности развития ловкости.
113. Возрастные особенности спортсменов младшего школьного возраста.
114. Методические особенности проведения занятий с ними.
115. Возрастные особенности спортсменов среднего школьного возраста. Методические особенности проведения занятий с ними.
116. Возрастные особенности спортсменов старшего школьного возраста. Методические особенности проведения занятий с ними.
117. Программно-нормативное регулирование системы подготовки спортсменов.
118. Моделирование в спорте как неотъемлемый компонент системы управления.
119. Прогнозирование в спорте как неотъемлемый компонент системы управления.
120. Программирование в спорте. Составление целевых комплексных программ по видам спорта.
121. Научное обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации.
122. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: цель, составляющие, способы, критерии
123. Медико-биологическое обеспечение системы подготовки спортсменов.
124. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования
125. Основные факторы, определяющие эффективность функционирования видов спорта
126. Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.
127. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов.
128. Обеспечение безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.
129. Научное и информационное обеспечение спорта.

9.ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
Магистерская программа: Система подготовки спортсменов
Образовательная программа: академическая магистратура
Семестр I, II
Учебная дисциплина Теория спорта

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ №1

1. Определить основные предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте.
2. Дать характеристику факторов, повышающих эффективность функционирования системы подготовки спортсменов.
3. Какие существуют методические подходы в соревновательной практике.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры,
протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

номер задания	Количество баллов
1	5
2	5
3	5
Всего	15

10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
Магистерская программа: Система подготовки спортсменов
Образовательная программа: академическая магистратура
Семестр III
Учебная дисциплина Теория спорта

Билет №1

1. Основные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
2. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов.
3. Периодизация годичной подготовки как основа формирования долговременной адаптации.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры,
протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	15
Задание 2	15
Задание 3	10
Всего	40

11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценивание качества знаний студентов осуществляется путем текущего, модульного, семестрового контроля. Объектом оценивания знаний студентов является программный материал дисциплины различного характера и уровня сложности, усвоение которого соответственно проверяется при текущем и итоговом контроле по 100-балльной шкале.

Формами текущего контроля знаний являются:

- устный опрос, собеседование – для проверки усвоения лекционного материала;
- решение задач и проблемных ситуаций – для контроля практических навыков и творческих поисков;
- выполнение заданий по самостоятельной работе – для развития навыков исследовательской работы и суммирования самостоятельной работы студентов.

Формой модульного контроля являются контрольные работы по содержательному модулю. Формой семестрового контроля является зачет в I семестре, дифференцированный зачет во II семестре и экзамен в III семестре.

Текущий контроль оценивается в соответствии с разработанной рейтинговой системой по дисциплине.

Критерии оценивания текущего контроля знаний

Контрольные мероприятия по дисциплине	Количество баллов в I семестре	Количество баллов во II семестре	Количество баллов в III семестре
1. Текущий контроль			
Посещение лекционных занятий	8	7	9
Активность на практических занятиях, в том числе устный опрос, тестирование	37	38	21
2. Модульная контрольная работа	15	15	15
3. Самостоятельная работа	15	15	15
4.	25	25	
5. Экзамен			40
Итого	100	100	100

Критерии оценивания самостоятельной и индивидуальной работы студентов

Вид работы	Плановые сроки выполнения	Формы контроля и отчетности	Максимальное количество баллов
------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------

1. Выполнение и защита реферата в виде доклада и презентации	Два раза в течение семестра	Обсуждение проведенной работы в аудитории	5
2. Обзор научных публикаций по темам лекций	В течение семестра	Обсуждение проведенной работы во время практических занятий и консультации	5
3. Составление аналитической записки по темам лекции	В течение семестра		5
Итого по СРС			15

Студенты могут получить дополнительные баллы при выполнении по дисциплине индивидуальных заданий творческого уровня, участия во внеучебной научно-исследовательской деятельности, в работе конференций, научных семинаров, подготовке научных публикаций и т.д., которые войдут в итоговый контроль.

Шкала оценивания: государственная и ECTS

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
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	не зачтено

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Теория спорта» проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

– читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;

– читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен 1 компьютером, расположен по адресу г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

– читальный зал филиала №3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 213) укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест и пункт обслуживания филиала №3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 114) укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест и оснащён компьютером в комплекте (1 шт), расположенные по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

– методический кабинет института физической культуры и спорта, укомплектован учебной мебелью на 24 посадочных места, оснащен 3 компьютерами с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

Индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной работы предоставляются в кабинете кафедры теории и методики физической культуры, укомплектованном комплектом мебели на 12 посадочных мест, оснащенном компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 219.

13. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронн ой версии в ЭБС
	<i>Основная литература</i>		
1	Сидорова В.В. Теория спорта: часть 1 [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.В.Сидорова. –Д.: ДонНУ, 2019. – 285 с. Электронные данные (1 файл).	–	+
2	Сидорова В.В. Актуальные направления научных исследований и обеспечения в спортивной тренировке /В.В. Сидорова// Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы V межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 21 февраля, 2020 г.) / под ред. Ю.А.Доценко; ДонНУ ИФКС.– Донецк, 2020. – С. 437-441	1	-
3	Сидорова В.В. Моделирование учебно-тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации / В.В. Сидорова // Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы IV Международной научной конференции (Донецк, 31 октября 2019 г.). – Том 6: Педагогические науки. Часть 2 / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2019. - С.201-204	1	+
4	Сидорова В.В. Спортивная тренировка. Характеристика спорта / В.В. Сидорова // Физическая культура и спорт: теория и практика, - 2019. -№2. – С.147-156	1	-
	<i>Дополнительная литература</i>		
5	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: учебник / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 568 с.	3	-
6	Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 379 с.	4	-
7	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. пособ. / Л.В.Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 295с.	21	-
8	Деминский А.Ц. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: учеб. - метод. пособ. / А.Ц. Деминский. - Херсон: Айлант, 2002. – 296 с.	8	-
9	Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев. – К.:	1	-

	Олимпийская литература, 1999. – 317с.		
10	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.	5	-
11	Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.	1	-
11	Сидорова В.В. Система подготовки квалифицированных спортсменов: курс обзорных лекций: учеб. пособие / В.В.Сидорова. – Донецк.: 2018. – 103с.	–	+
12	Сидорова В.В. Теория спортивной тренировки: курс лекций: учеб. пособ. / авт. сост.: В.В. Сидорова; ДИФКС. – Донецк, 2019. - 117с.	5	+
13	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 421 с.	12	-

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» -<https://library.donnu.ru/>
2. Научная электронная библиотека «Elibrary» - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Министерство молодёжи, спорта и туризма ДНР. – Режим доступа: <http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/>
- 4 Теория и практика физической культуры: научно-методический журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров.
<http://www.teoriya.ru/ru/node/6725>
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров.
<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
6. Портал Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru>
7. Путеводитель по справочным и библиографическим ресурсам. Педагогические науки. Образование.
<http://nlr.ru/res/inv/guideseria/pedagogica/>

14. 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).