

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

Утверждаю:

Зав. кафедрой ФОТ

_____ Е.В. Белых
«__» _____ 201_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины (модуля)

***«Методология и технологии построения и управления спортивной
тренировкой»***

Уровень профессионального образования: *высшее образование – магистратура*

Направление подготовки: *49.04.01, Физическая культура*

Профиль подготовки: *49.04.01._01, Физкультурно-оздоровительные технологии*

Квалификация выпускника: *магистр*

Форма обучения: *очная, заочная*

Тула 2016 г.

ЛИСТ
согласования рабочей программы дисциплины (модуля)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) «*Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой*» разработана доцентом Мироновым Д.Л. и обсуждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и туризма (протокол заседания кафедры № 8 от «20» апреля 2016 г.)

Разработчик(и) рабочей программы дисциплины (модуля) _____.
личная подпись(и)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)	4
2	Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)	4
4	Содержание и структура учебной дисциплины (модуля)	5
4.1	Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)	5
4.2	Распределение часов по семестрам и видам занятий	7
4.3	Темы, выносимые на лекционные занятия	7
4.4	Лабораторные работы	7
4.5	Практические занятия (семинары)	7
4.6	Самостоятельная работа студента	8
5	Образовательные технологии	11
6	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	12
6.1	Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий	12
6.2	Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся	12
6.3	Требования к специализированному оборудованию	12
6.4	Требования к программному обеспечению учебного процесса	12
7	Порядок проведения текущего контроля и промежуточных аттестаций. Шкалы оценок	12
7.1	Шкала академических оценок освоения дисциплины (модуля)	12
7.2	Система оценки достижений обучающегося по дисциплине (модулю)	133
8	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся	133
9	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	177
9.1	Основная литература	177
9.2	Дополнительная литература	177
9.3	Периодические издания	177
9.4	Интернет-ресурсы	177
9.5	Методические указания к лабораторным занятиям	177
9.6	Методические указания к практическим занятиям	177
9.7	Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы	177

1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой» является формирование у будущих магистров научно-педагогического мышления и способностей использовать современные концепции и технологии при подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование у обучающихся ценностных ориентаций и направленности на спортивно-педагогическую профессиональную деятельность;
- освоение магистрами системы психолого-педагогических знаний и умений в области инновационных концепций и технологий физического воспитания и спорта;
- развитие способности самостоятельно добывать и осмысливать информацию, необходимую для подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- формирование у магистров навыков подготовки и проведения конкретных научных педагогических исследований;
- приобретение магистрами опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать свою работу.

2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла – М. 2.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания дисциплин: «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Спортивная медицина», «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры».

Освоение данной дисциплины необходимо для прохождения научно-педагогической практики.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

общефессиональных (ОПК):

- способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4).

профессиональных (ПК):

- способность разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся (ПК-17);
- способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры (ПК-25).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать:

1. направления и проблемы повышения эффективности тренировочного процесса на различных уровнях (ОПК-4, ПК-25);
2. закономерности и особенности организации тренировочного процесса и планов подготовки спортсменов различной квалификации (ОПК-4, ПК-25);

3. методы научных исследований, сущность и назначение практических рекомендаций в практике подготовки спортсменов (ПК-25);

4. требования к разработке проектов и программ для комплексной оценки физического и психического состояния спортсменов (ПК-17, ПК-25).

- уметь:

1. планировать организацию тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации (ОПК-4, ПК-17);

2. анализировать имеющиеся результаты научных исследований для подготовки спортсменов (ПК-25);

3. проводить комплексную оценку физического и психического состояния спортсменов (ПК-25).

- владеть:

1. навыками разработки и реализации программ и технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва (ОПК-4, ПК-25).

4. Содержание и структура учебной дисциплины (модуля)

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

1. Современная система знаний о спортивной подготовке.

1.1. Вводное представление о курсе, его цели, задачи и значение в профессиональном образовании и деятельности магистра по физической культуре и спорту. Проблематика курса.

1.2. Определение дифференциации знаний в области общей теории подготовки спортсменов на различных иерархических уровнях. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии спортивной тренировки.

1.3. Методы исследования в области инновационных технологий в спорте.

2. Основы управления спортивной тренировкой.

2.1. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания.

2.2. Средства, методы и основные разделы спортивной тренировки. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.

2.3. Специфика закономерностей спортивной тренировки.

3. Техническая подготовка спортсмена.

3.1. Виды технической подготовки. Степень освоения техники. Результативность техники.

3.2. Основы управления движениями.

3.3. Задачи технической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Стадии технической подготовки.

3.4. Контроль технической подготовленности.

4. Тактическая подготовка спортсмена.

4.1. Виды стратегии и тактики в спорте. Тактические действия до соревнований. Тактические действия спортсмена во время состязания. Направления тактической подготовки.

4.2. Система становления спортивной тактики.

4.3. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической подготовленности. Тактические варианты в циклических дисциплинах. Тактические варианты в ациклических видах спорта.

4.4. Контроль тактической подготовленности.

5. Развитие психических качеств спортсмена.

5.1. Основные направления подготовки и развития психических качеств спортсмена.

5.2. Формирование мотивации занятий спортом.

5.2. Волевая подготовка.

5.3. Идеомоторная тренировка.

- 5.4. Регулирование психической напряженности. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовым состоянием.
- 5.5. Контроль подготовленности психических качеств.
6. Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания.
 - 6.1. Основные понятия в спортивной тренировке.
 - 6.2. Спорт. Детский спорт. Массовый спорт. Резервный спорт. Спорт высших достижений.
 - 6.3. Спортивное соревнование. Спортивная деятельность. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. Спортивные достижения. Спортивный результат. Спортивная квалификация.
 - 6.4. Функции спорта.
7. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки.
 - 7.1. Специфические средства и методы спортивной тренировки. Классификация основных соревновательных упражнений.
 - 7.2. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
8. Специфика закономерностей спортивной тренировки.
 - 8.1. Максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена.
 - 8.2. Непрерывность тренировочного процесса.
 - 8.3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
 - 8.4. Неординарная волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.
9. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса).
 - 9.1. Структура тренировочного занятия.
 - 9.2. Условия и организация проведения тренировочного занятия.
 - 9.3. Педагогическая направленность занятия. Сочетание средств различной направленности.
 - 9.4. Формы, типы и методы организации занятий.
 - 9.5. Дозирование нагрузки в занятии. Реакция организма на нагрузки.
10. Тренировочные микроциклы.
 - 10.1. Типы микроциклов. 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.
 - 10.2. Структура микроциклов различных типов.
 - 10.3. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
11. Тренировочные мезоциклы.
 - 11.1. Типы мезоциклов. Сочетание мезоциклов.
 - 11.2. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.
 - 11.3. Построение периодов отдыха.
 - 11.4. Постановка целей и пути их достижения.
 - 11.5. Длительность переходных периодов. Место переходных периодов в системе годичных циклов тренировки. О нетрадиционных способах построения переходных периодов.
12. Тренировочные макроциклы.
 - 12.1. Типы макроциклов.
 - 12.2. Структура годичного цикла подготовки. Построение годичного цикла подготовки. Распределение нагрузки в течение года.
 - 12.3. Проблемы периодизации спортивной тренировки.
13. Структура многолетней тренировки.
 - 13.1. Проектирование многолетней тренировки. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки. Возрастные границы спортивных достижений.

13.2. Этапы многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Этап общеподготовительный, базовый. Этап специализированный. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений в спорте.

13.3. Планирование многолетней подготовки.

4.2. Распределение часов по семестрам и видам занятий

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа), в том числе:

Семестр		Контактная работа с преподавателем					Самостоятельная работа			Вид промежу- точной аттестации
		Виды занятий				Итого	Выполнение курсовых заданий		Другие виды СРС	
№	З.Е.	Лекцион- ные	Практи- ческие (клиничес- кие)	Лаборатор- ные	Индивиду- альные		КП (КР)	ККР (ГР, ...)		
Очная форма обучения										
2	2		24						48	зачет
Итого			24						48	
Заочная форма обучения										
2	2		10					10	52	зачет
Итого			10					10	52	

4.3. Темы, выносимые на лекционные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

4.4. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрено.

4.5. Практические занятия (семинары)

№ ПЗ	№№ разделов дисциплины (модуля)	Тема практического занятия	Кол-во академических часов
Очная форма обучения			
Второй семестр			
1	1.1.	Вводное представление о курсе, его цели, задачи и значение в профессиональном образовании и деятельности магистра по физической культуре и спорту. Проблематика курса.	2
2	1.3.	Методы исследования в области инновационных технологий в спорте.	2
3	2.2.	Средства, методы и основные разделы спортивной тренировки. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.	2
4	3.3.	Задачи технической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Стадии технической подготовки.	2
5	3.4.	Контроль технической подготовленности.	2
6	7.2.	Общепедагогические и другие средства и методы	2

№ ПЗ	№№ разделов дисциплины (модуля)	Тема практического занятия	Кол-во академических часов
		спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.	
7	8.3., 8.4.	Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Неординарная волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.	2
8	9.1., 9.4., 9.5.	Структура тренировочного занятия. Формы, типы и методы организации занятий. Дозирование нагрузки в занятии. Реакция организма на нагрузки.	2
9	10.1.	Типы микроциклов. 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.	2
10	11.1.	Типы мезоциклов. Сочетание мезоциклов.	2
11	12.1.	Типы макроциклов.	2
12	13.1.	Проектирование многолетней тренировки. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки. Возрастные границы спортивных достижений.	2
Итого			24
Заочная форма обучения			
<i>Второй семестр</i>			
1	1.1.	Вводное представление о курсе, его цели, задачи и значение в профессиональном образовании и деятельности магистра по физической культуре и спорту. Проблематика курса.	2
2	1.3.	Методы исследования в области инновационных технологий в спорте.	2
3	2.2.	Средства, методы и основные разделы спортивной тренировки. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.	2
4	8.3., 8.4.	Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Неординарная волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.	2
5	9.1., 9.4., 9.5.	Структура тренировочного занятия. Формы, типы и методы организации занятий. Дозирование нагрузки в занятии. Реакция организма на нагрузки.	2
Итого			10

4.6. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
Очная форма обучения			
<i>Второй семестр</i>			
1	Определение дифференциации знаний в области общей теории подготовки спортсменов на различных иерархических уровнях. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии спортивной тренировки.	2	9.1 [1, 2]
2	Спортивная тренировка как основная форма подготовки	2	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
	спортсмена. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Специфика закономерностей спортивной тренировки.		
3	Виды технической подготовки. Степень освоения техники. Результативность техники. Основы управления движениями.	4	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
4	Виды стратегии и тактики в спорте. Тактические действия до соревнований. Тактические действия спортсмена во время состязания. Направления тактической подготовки. Система становления спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической подготовленности. Тактические варианты в циклических дисциплинах. Тактические варианты в ациклических видах спорта. Контроль тактической подготовленности.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
5	Основные направления подготовки и развития психических качеств спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовым состоянием. Контроль подготовленности психических качеств.	6	9.1 [1, 2]
6	Основные понятия в спортивной тренировке. Спорт. Детский спорт. Массовый спорт. Резервный спорт. Спорт высших достижений. Спортивное соревнование. Спортивная деятельность. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. Спортивные достижения. Спортивный результат. Спортивная квалификация. Функции спорта.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
7	Специфические средства и методы спортивной тренировки. Классификация основных соревновательных упражнений.	2	9.1 [1, 2]; 9.2 [1, 2]
8	Максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса.	4	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
9	Условия и организация проведения тренировочного занятия. Педагогическая направленность занятия. Сочетание средств различной направленности.	6	9.1 [2]; 9.2 [1, 2]
10	Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
11	Особенности построения мезоциклов у спортсменов. Построение периодов отдыха. Постановка целей и пути их достижения. Длительность переходных периодов. Место переходных периодов в системе годовых циклов тренировки. О нетрадиционных способах построения переходных периодов.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
12	Структура годового цикла подготовки. Построение годового цикла подготовки. Распределение нагрузки в течение года. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
13	Этапы многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Этап общеподготовительный, базовый. Этап специализированный. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений в спорте. Планирование многолетней подготовки.	2	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
Итого		48	
Заочная форма обучения			
<i>Второй семестр</i>			
1	Определение дифференциации знаний в области общей теории подготовки спортсменов на различных иерархических уровнях. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии спортивной тренировки.	2	9.1 [1, 2]
2	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Специфика закономерностей спортивной тренировки.	2	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
3	Виды технической подготовки. Степень освоения техники. Результативность техники. Основы управления движениями. Задачи технической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Стадии технической подготовки. Контроль технической подготовленности.	6	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
4	Виды стратегии и тактики в спорте. Тактические действия до соревнований. Тактические действия спортсмена во время состязания. Направления тактической подготовки. Система становления спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической подготовленности. Тактические варианты в циклических дисциплинах. Тактические варианты в ациклических видах спорта. Контроль тактической подготовленности.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
5	Основные направления подготовки и развития психических качеств спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовым состоянием. Контроль подготовленности психических качеств.	6	9.1 [1, 2]
6	Основные понятия в спортивной тренировке. Спорт. Детский спорт. Массовый спорт. Резервный спорт. Спорт высших достижений. Спортивное соревнование. Спортивная деятельность. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. Спортивные достижения. Спортивный результат. Спортивная квалификация. Функции спорта.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
7	Специфические средства и методы спортивной тренировки. Классификация основных соревновательных упражнений. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.	4	9.1 [1, 2]; 9.2 [1, 2]

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
8	Максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса.	4	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
9	Условия и организация проведения тренировочного занятия. Педагогическая направленность занятия. Сочетание средств различной направленности.	4	9.1 [2]; 9.2 [1, 2]
10	Типы микроциклов. 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. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.	6	9.1 [2]; 9.2 [1]
11	Типы мезоциклов. Сочетание мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов. Построение периодов отдыха. Постановка целей и пути их достижения. Длительность переходных периодов. Место переходных периодов в системе годовых циклов тренировки. О нетрадиционных способах построения переходных периодов.	4	9.1 [2]; 9.2 [1]
12	Типы макроциклов. Структура годового цикла подготовки. Построение годового цикла подготовки. Распределение нагрузки в течение года. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	2	9.1 [2]; 9.2 [1]
13	Проектирование многолетней тренировки. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки. Возрастные границы спортивных достижений. Этапы многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Этап общеподготовительный, базовый. Этап специализированный. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений в спорте. Планирование многолетней подготовки.	4	9.1 [1, 2]; 9.2 [1]
Итого		52	

Курсовые работы не предусмотрены

5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития требуемых компетенций у обучающихся и реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. При этом в ходе изучения дисциплины *«Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой»* применяется разбор конкретных ситуаций в сочетании с системной организацией самостоятельной работы студентов, основанной на рейтинговой оценке.

Разбор конкретных ситуаций (метод кейс-стади) - это интерактивный метод организации обучения на основе описания и решения конкретных проблемных ситуаций (от английского «case» - случай). Студентам предлагают осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении

данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений. Этот метод дает возможность проявить инициативу, почувствовать самостоятельность в освоении теоретических положений и овладении практическими навыками. Не менее важно и то, что анализ ситуаций довольно сильно воздействует на профессионализацию студентов, способствует их взрослению, формирует интерес и позитивную мотивацию к учебе.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество аудиторных часов
Очная форма обучения			
3	ПР	Разбор конкретной ситуации, связанный с определением уровня технической подготовленности прыгунов в длину	2
	ПР	Разбор конкретной ситуации, связанный с дозированием нагрузки бегунов на длинные дистанции	2
Итого			4
Заочная форма обучения			
3	ПР	Разбор конкретной ситуации, связанный с дозированием нагрузки бегунов на длинные дистанции	2
Итого			2

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий

Для проведения практических занятий требуется: стандартная аудитория.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся

Рабочее место преподавателя во время практических занятий должно быть оснащено: доской для изображения рисунков, схем и т.п.; специальными приспособлениями для фиксации наглядных пособий (плакатов, кинограмм); видеопроектором, ноутбуком.

6.3. Требования к специализированному оборудованию

Специализированного оборудования не требуется.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Программного обеспечения не требуется.

7. Порядок проведения текущего контроля и промежуточных аттестаций. Шкалы оценок

7.1. Шкала академических оценок освоения дисциплины (модуля)

Виды оценок	Оценки			
Академическая оценка по 100-балльной шкале (экзамен, дифференцированный зачет, зачет)	0...39	40...60	61...80	81...100
Академическая оценка по 4-балльной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Академическая оценка по 2-балльной шкале (зачет)	Не зачтено	Зачтено
--	------------	---------

7.2. Система оценки достижений обучающегося по дисциплине (модулю)

№ п/п	Виды учебных мероприятий (указываются мероприятия согласно учебному плану)	Наименование учебных мероприятий	Максимальное количество баллов за мероприятие*
3 семестр			
1	Работа на практических занятиях	Практическое занятие №1	3 (8***)
		Практическое занятие №2	3 (8***)
		Практическое занятие №3	4 (8***)
		Практическое занятие №4	3 (8***)
		Практическое занятие №5	3 (8***)
		Практическое занятие №6	4
		Практическое занятие №7	4
		Практическое занятие №8	3
		Практическое занятие №9	3
		Практическое занятие №10	3
		Практическое занятие №11	3
		Практическое занятие №12	4
	Контрольные мероприятия	Коллоквиум	10
2	Самостоятельная работа студента	Выполнение и защита контрольной работы	10
3	Рубежный контроль		60
4	Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100**)

* Максимальная сумма баллов по пунктам 1-2 таблицы должна равняться 60

** В случае отказа обучающегося от результатов первого и второго рубежного контроля

*** При заочной форме обучения

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) приводится в приложении к рабочей программе учебной дисциплины (модуля).

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Вопросы (задания) коллоквиума.

1. Дайте определение спортивной тренировки.
2. Дайте определение спортивной подготовки.
3. Что является целью теории спорта?
4. Поясните, что собой представляет общая и частная методика спортивной тренировки.
5. Представьте (нарисуйте) схему построения тренировочного процесса в группах начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Объясните приведенные схемы тренировочного процесса.
6. Приведите спортивную классификацию по интересующему Вас виду спорта (не менее двух видов). Объясните схему построения классификации на выбранных примерах.
7. Назовите наиболее успешно развивающиеся виды спорта, коммерчески «успешные» и «неуспешные» виды. Сделайте обоснование данного объяснения.

8. Опишите содержание и порядок механизма построения тренировочного процесса.

9. Объясните причины необходимости использования мониторинга физического состояния спортсменов на этапах начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Темы контрольных работ.

1. Тренировочные нагрузки по объему, интенсивности, интервалу отдыха, вариативности и направленности на этапах многолетней подготовки.

2. Оптимизация этапного управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсмена.

3. Оптимизация текущего управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов.

4. Причины возникновения ошибок при овладении техникой движений.

5. Стратегия и тактика тренера на тренировке и соревновании.

6. Анализ соревновательной деятельности в различных видах спорта.

7. Динамика расширения и углубления теоретических знаний на различных этапах многолетней подготовки.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации

1. Этапное управление:

1) обеспечивает оптимизацию тренировочного процесса в микро- и мезоциклах, этапах годового цикла подготовки и при подготовке спортсмена к отдельным соревнованиям.

2) направлено на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса.

3) обеспечивает контроль за состоянием организма на тренировке, контролирует поведение спортсмена во время соревновательной деятельности на отдельном старте или выступлении.

2. Специальная физическая подготовка:

1) направлена на гармоничное развитие всех мышечных групп и двигательных качеств, которые опосредованно способствуют достижению высоких спортивных результатов.

2) развивает специфические двигательные качества, необходимые в соревновательной деятельности.

3) составляет основу соревновательных движений, без которых невозможно эффективное соперничество с конкурентами в соревнованиях.

4) является процессом обеспечения и стимуляции деятельности нервно-мышечного аппарата спортсмена источниками энергии и пластическим материалом.

3. Основным критерием различных сторон подготовленности спортсмена являются показатели его:

1) соревновательной деятельности.

2) функционального состояния.

3) технического мастерства.

4) комплексного тестирования.

4. Что означает термин «перекрестная адаптация» в теории спорта?

1) Приспособление организма спортсмена ко внешним условиям, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие.

2) Развитие специфических качеств у спортсмена при занятии им неспецифическими упражнениями.

3) Обеспечение нервно-мышечного аппарата необходимыми для его работы веществами и выведение отработанных продуктов распада.

4) Способность спортсмена к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот.

5. Техника выполнения двигательного действия (упражнения) определяется:

1) характеристиками и показателями органов и систем организма, обеспечивающих деятельность нервно-мышечного аппарата.

2) биомеханической конструкцией движения и правилами соревнований.

3) наличием двигательных представлений (зрительных и моторных) о приеме или действии.

4) развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации), а также их сочетаний (скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и др.).

6. Стратегией в спорте называют:

1) искусство ведения соревнования, игры, единоборства в рамках установленных правил соревнований.

2) искусство планирования достижения главной цели сезона, основанное на научном прогнозировании.

3) поведение, замысел, действия спортсмена и их согласованность с командой, скрытность задуманного, текущую задачу для достижения главной цели – победы в рамках правил соревнований.

4) составную часть теории и практики подготовки и ведения конкретного соревнования или игры.

7. Для практического освоения основных элементов, приемов и вариантов тактических действий необходимо:

1) изучать особенности тактики в родственных видах спорта.

2) моделировать на тренировке различные варианты соревновательных ситуаций.

3) детально знакомиться с правилами судейства и положением о соревнованиях.

4) разрабатывать индивидуальную тактическую концепцию.

8. Идеомоторная тренировка представляет собой:

1) малозаметные микродвижения мышц в ответ на мысленное (воображаемое) выполнение физического упражнения.

2) системное введение дополнительных трудностей: дополнительных заданий и тренировочных занятий, усложнение условий тренировки, увеличение степени риска, введение сбивающих факторов, усложнение соревновательных правил.

3) последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания и осмысления основ спортивной деятельности.

4) совершенствование пространственно-временного представления (предвидения, антиципации) как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена.

9. Какой из нижеприведенных факторов не входит в число тех, что составляют практическую основу методики воспитания волевых качеств спортсмена?

1) Регулярная обязательная реализации тренировочной программы и соревновательных установок.

- 2) Формирование обобщенной чувственной модели (образа) целостного движения и способности контролировать выполняемое движение.
- 3) Системное введение в тренировочный процесс дополнительных трудностей.
- 4) Последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания и осмысления основ спортивной деятельности.

10. Продолжительность микроцикла тренировки спортсмена обычно составляет:

- 1) 5 дней.
- 2) 7 дней.
- 3) 10 дней.
- 5) 14 дней.

11. Специально-подготовительный этап тренировки спортсмена характеризуется:

- 1) плавным и постепенным ростом тренировочной нагрузки и в особенности интенсивности проведения занятий (его продолжительность 2-4 недели).
- 2) стремлением к общему повышению уровня функциональных возможностей организма, разностороннему развитию физических способностей, а также развитием двигательных навыков (его продолжительность 4-8 недель).
- 3) направленностью работы, прежде всего, на развитие специальной тренированности и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики (его продолжительность 4-8 недель).
- 4) направленностью работы на развитие спортивной формы, причем данная работа сочетается с участием в прикидках и контрольных соревнованиях (его продолжительность 3-6 недель).

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

9.1. Основная литература

1. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] / Питер Дж. Л. Томпсон – Электрон.текстовые данные. – М.: Человек, 2013. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27552>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / Фискалов В.Д. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

9.2. Дополнительная литература

1. Лотарев, А.Н. Теоретико-методические основы спортивной тренировки: учеб.пособие / А.Н. Лотарев; ТулГУ. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2008. – 127 с.
2. Лотарев, А.Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма в физическом воспитании студентов вуза: учеб.пособие / А.Н. Лотарев; ТулГУ. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2009. – 40 с.

9.3. Периодические издания

1. журнал «Теория и практика физической культуры»
2. журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

9.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru>
2. http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all_news.htm

9.5. Методические указания к лабораторным занятиям

Учебным планом не предусмотрено

9.6. Методические указания к практическим занятиям

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой». Электронный ресурс кафедры.

9.7. Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой». Электронный ресурс кафедры.