

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности



/О.В. Багрянцев/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.05.02 Методика обучения дополнительному образованию (спортивная тренировка)

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура. Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		3,4	
Семестр/триместр		7А89	

Лекции		34	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		38	
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации		Зачет Зачет с оценкой Экзамен-0,6	
Контроль		18	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		449,4	

Всего часов: 540

Трудоемкость: 15 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент

Г.Н. Нижник

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: подготовка выпускника к решению профессиональных задач по подготовки спортсменов с опорой на фундаментальные знания основ спортивной тренировки

Задачи изучения дисциплины:

- формирование знаний о закономерностях, принципах и методов системы спортивной подготовки;
- формирование умений и навыков практически использовать основные положения спортивной тренировки в профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знать: - способы проектирования решения конкретной задачи проекта, определения оптимальных способов ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.	Знает: - способы проектирования решения конкретной задачи проекта, определения оптимальных способов ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.
	Уметь: - Формулировать совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение; - качественно решать конкретные задачи (исследования, проекта, деятельности) за установленное время.	Умеет: - Формулировать совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение; качественно решать конкретные задачи деятельности
	Владеть: - навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач; - навыками публичного представления результатов решения задач исследования, проекта, деятельности.	Владеет: - навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач; - навыками публичного представления результатов решения задач исследования, проекта деятельности.
ОПК-2	Знать: - федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знает: - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; - принципы спортивной тренировки; - систему спортивной подготовки и структуру многолетней подготовки спортсменов

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся; - планировать тренировочный процесс на различных этапах и периодах спортивной подготовки
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведением документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов; - навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки, технологиям обучения в сфере спорта; навыками разработки и обновления планов занятий; современными педагогическими методами обучения и воспитания; новейшими педагогическими технологиями.
ОПК-5	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; - технологии и методы контроля и оценки образовательных результатов; - специальные технологии и методы, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы педагогического контроля учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся; - педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля двигательной деятельности в процессе спортивной тренировки
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; - проводить педагогическую диагностику и коррекцию трудностей в обучении; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы диагностики и оценки показателей уровня двигательной подготовленности на различных этапах подготовки спортсменов в процессе организации секционных занятий по видам спорта; при организации и проведении соревнований.
	<p>Владеть:</p>	<p>Владеет:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; - специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении; 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки уровня различных сторон спортивной подготовленности занимающихся; - специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в процессе спортивной подготовки
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные, в том числе предметные и методические научные знания; - основы педагогической деятельности учителя-предметника (по профилю образовательной программы); 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы построения тренировочного процесса - основы планирования многолетней подготовки спортсменов - средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные технологии и методики организации урочной и внеурочной деятельности; - использовать традиционные и современные формы и методы воспитательной работы, в том числе в предметной области; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать оптимальные средства и методы спортивной тренировки для различных сторон подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и уровня их подготовленности
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации различных видов и форм занятий с учетом специфики предметной области; - действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения тренировочного и соревновательного процесса различной направленности;
ОПК-9	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы работы современных информационных технологий и способы их использования для решения задач профессиональной деятельности 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы работы современных информационных технологий и способы их использования для решения задач профессиональной деятельности
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обоснованно выбирать современные информационные технологии и использовать их для решения задач профессиональной деятельности 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обоснованно выбирать современные информационные технологии и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками работы с современными информационными технологиями, 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками работы с современными

	способами их использования для решения задач профессиональной деятельности	информационными технологиями, способами их использования для решения задач профессиональной деятельности
ПКС-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы); - современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора; - методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка). 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и практические основы тренерской деятельности: - систему спортивной подготовки и структуру многолетней подготовки спортсменов - систему комплексного контроля в подготовке спортсмена; - средства и методы контроля соревновательной и тренировочной деятельности; - основные средства и методы спортивного отбора в многолетней подготовке;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать процесс спортивной тренировки спортивной подготовки на различных этапах различных этапах подготовки спортсменов - применять методы диагностики и оценки показателей уровня двигательной подготовленности на различных этапах подготовки спортсменов, контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; - применять основные средства и методы спортивного отбора в многолетней подготовке
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологии планирования в спорте; - умениями и навыками организации и проведения

	(спортивная тренировка) и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; - современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся; - методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).	тренировочного и соревновательного процесса различной направленности; - умениями и навыками организации и проведения контроля соревновательной и тренировочной деятельности; - методами спортивного отбора в процессе многолетней подготовки
--	---	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения (не реализуется)

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. « Организация и методика занятий фитнесом»					
2.	Тема 1. «Основные виды фитнес направлений в современных спортивных клубах»	14	2			12
3.	Тема 2. «Классическая аэробика. Методика проведения занятий фитнесом для разных возрастных групп»	12	1	1		10
4.	Тема 3. «Степ-аэробика»	14	1	2		11
5	Тема 4. «Все направления Пилатеса»	14	1	1		12
6	Тема 5. «Подвесные конструкции TRX», Укрепление мышц-стабилизаторов с помощью подвесных конструкций TRX.	14	1	1		12
7	Тема 6. «Кроссфит»	12	1	1		10
8	Тема 7. «Аквааэробика»	12	1			11
10	Тема 8. Техника выполнения функциональных упражнений на основные группы мышц.	13		1		12

11	Тема 9. Техника выполнения упражнений с различными отягощениями.	13		1		12
12	Тема 10. Организация и методические основы проведения фитнес тренировок различной направленности	16,7	2	2		12,7
13	Контроль	9				
14	<i>Форма отчетности</i>	<i>Экзамен -0,3</i>				
15	Итого за 7 триместр	144	10	10		114,7
15	Раздел 2. Основы спортивной тренировки					
16	Тема 1. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки	20	1	1		18
17	Тема 2. Принципы спортивной тренировки	20	1	1		18
18	Тема 3. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки	20	2	1		17
19	Тема 4. Физическая подготовка	22	1	2		19
20	Тема 5. Спортивно-техническая подготовка	22	1	1		20
21	Тема 6. Тактическая подготовка	20	1	1		18
22	Тема 7. Психическая подготовка	20	1	1		18
23	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>				
24	Итого за 8 триместр	144	8	8		128
25	Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки	68	4	4		60
26	Тема 1. Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее структура	17	1	1		15
27	Тема 2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	17	1	1		15
28	Тема 3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	17	1	1		15
29	Тема 4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	17	1	1		15
30	Раздел 4. Технология планирования в спорте	76	4	6		66
31	Тема 1. Общие положения технологии планирования в спорте	18	1	1		16
32	Тема 2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	18	1	1		16
33	Тема 3. Планирование спортивной подготовки в годичном цикле	20	1	2		17
34	Тема 4. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла	20	1	2		17
34	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет с оценкой</i>				
35	Итого за 9 триместр	144	8	10		126

36	Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена					
37	Тема 1. Контроль в системе подготовки спортсмена.	52	6	6		40
38	Тема 2. Учёт учебно-тренировочной работы и отчётность.	46,7	2	4		40,7
39	<i>Форма отчетности</i>	<i>Экзамен-0,3</i>				
40	<i>Контроль</i>	<i>9</i>				
41	Итого за 10 триместр	108	8	10		80,7
42	ИТОГО:	540	34	38		449,4

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме выполнения практических заданий, реферата.

Примерная тематика рефератов

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Пилатес и история его возникновения
5. Особенности проведения занятий на подвесных конструкциях.
6. Формы проведения и организация занятий аквааэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Все о стретчинге.
9. Детский фитнес.
10. Методика проведения занятий в тренажерном зале.
11. Виды дыхательных гимнастик.

Практические задания

Задание 1.

Разработать фрагмент перспективного плана, где должны быть указаны:

- 1) спортивная характеристика;
- 2) цель многолетней спортивной тренировки;
- 3) этапы подготовки и их продолжительность;
- 4) основные соревнования на календарный год в рамках одного из этапов;
- 5) спортивно-технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов;
- 6) главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов;
- 7) распределение занятий, соревнований и отдыха на календарный год в рамках одного из этапов;
- 8) основные средства тренировки на календарный год в рамках одного из этапов;

- 9) ориентировочный объем тренировочной нагрузки (в количественных показателях) на календарный год в рамках одного из этапов;
- 10) контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена:
- 11) врачебный контроль.

Задание 2.

Выбрать вариант построения тренировочного процесса в течение календарного года (одно-, двух - или трехцикловый) и разработать структуру подготовительного, соревновательного и переходного периодов (на основании задания 1).

Задание 3.

Сформулировать задачи физической подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, подобрать средства и методы.

Задание 4.

Сформулировать задачи тактической подготовки на календарный год, определить средства и методы.

Задание 5.

Сформулировать задачи психологической подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.

Задание 6.

Сформулировать задачи технической подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, зачета с оценкой, экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету, вопросы к экзамену.

**Вопросы к экзамену
(7 триместр)**

1. Основные виды фитнес направлений в современных спортивных клубах.
2. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
3. Разновидности оздоровительной аэробики.
4. Базовые шаги в степ-аэробике. Методы определения интенсивности тренировки.
5. Понятие «Фитнес».
6. Структура построения аэробного занятия.
7. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой.
8. Методика проведения занятий фитнесом для разных возрастных групп.
9. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
10. Функциональная тренировка и её особенности.
11. Система упражнений Пилатес.
12. Разминка и её значение в функциональной тренировке.
13. Техника безопасности на уроках аэробики.
14. Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой.

15. Организация и методические основы проведения фитнес тренировок различной направленности

16. Методика проведения занятий с подвесными конструкциями TRX.

Вопросы к зачету (8 триместр)

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.
3. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.
4. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.
5. Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки.
6. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.
7. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.
8. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.
9. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена.
10. Силовые способности и методика их развития. Специфика их проявления в различных видах спорта.
11. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.
12. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.
13. Основы методики направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.
14. Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях.
15. Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.
16. Основные правила направленного развития гибкости спортсмена. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости спортсменов разной квалификации.
17. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.
18. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.
19. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

20. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки.

21. Основные положения тактической подготовки.

22. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте.

23. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

Вопросы к зачету (9 триместр)

1. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

2. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).

3. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.

4. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

5. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).

6. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.

7. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.

8. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.

9. Особенности построения подготовительного периода. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

10. Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.

11. Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок в спортивной подготовке.

Вопросы к экзамену (А триместр)

1. Принципы спортивной тренировки.

2. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

3. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

4. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

5. Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки.

6. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

7. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

8. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.

9. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена.

10. Силовые способности и методика их развития. Специфика их проявления в различных видах спорта.

11. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

12. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.

13. Основы методики направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.

14. Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях.

15. Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.

16. Основные правила направленного развития гибкости спортсмена. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости спортсменов разной квалификации.

17. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.

18. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

19. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

20. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки.

21. Основные положения тактической подготовки.

22. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте.
23. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
24. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
25. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).
26. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.
27. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).
28. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).
29. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.
30. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.
31. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.
32. Особенности построения подготовительного периода. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.
33. Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.
34. Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок в спортивной подготовке.
35. Значение и виды контроля.
36. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.
37. Контроль над технической подготовленностью.
38. Контроль над тактической подготовленностью.
39. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.
40. Учёт учебно-тренировочной работы и отчётность.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> (дата обращения: 16.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695536> (дата обращения: 12.03.2022). – Библиогр.: с. 174-191. – ISBN 978-5-906132-49-9. – Текст : электронный.

У. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://studopedia.net/	Информационный студенческий ресурс	Свободный доступ.
2.	http://bmsi.ru	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

У. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Спортивный зал: Перечень основного оборудования: степ-платформы, гимнастические коврики, гантели (вес от 1,5 до 2 кг), изотонические кольца, фитболы, роллы.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.