

**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

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Спортивная тренировка
Образовательная программа	Бакалавриат
Квалификация	Академический бакалавр
Форма обучения:	<u>Очная, очно-заочная, заочная, в том числе с ускоренным сроком обучения</u>

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

2020 г.



Программа учебной дисциплины «Теория спортивной тренировки» составлена на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённого приказом министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015г. № 811;

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 направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), 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 2020 г.

Председатель учебно-методической

комиссии института физической культуры и спорта И.В. Капланец

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Теория спортивной тренировки» является дисциплиной базовой части профессионального блока по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка). Дисциплина реализуется в институте физической культуры и спорта кафедрой теории и методики физической культуры.

Изучение дисциплины базируется на системе знаний, умений и универсальных компетентностей, полученных бакалаврами при изучении дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Педагогика», «Психология», «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 преддипломной практики, написания дипломной работы и подготовки к итоговой государственной аттестации.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>				
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура			
Профиль	Спортивная тренировка			
Образовательная программа	Бакалавриат			
Квалификация	Академический бакалавр			
Количество содержательных модулей	2			
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовая часть			
Формы контроля	1 модульный контроль, 1 экзамен			
Показатели	очная форма обучения		заочная форма обучения	
	нормат. срок	ускор. срок	нормат. срок	ускор. срок
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3	3	3
Год подготовки	4	3	5	5
Семестр	8	6	10	10
Количество часов	108	108	108	108
- лекционных	24	24	6	6
- практических, семинарских	24	24	4	4
- лабораторных				
- самостоятельной работы	60	60	98	98
Недельное количество часов,	9	9		
в т.ч. аудиторных	4	4		

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи

Целью освоения учебной дисциплины «Теория спортивной тренировки» является формирование у студентов системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков для работы со спортсменами в спортивных школах.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать у студентов знания понятийного аппарата дисциплины, основ спортивной тренировки, методов, средств и принципов спортивной подготовки;
- содействовать общепедагогическому образованию будущих специалистов в области спортивной подготовки;
- сформировать у студентов умения и навыки применения теоретических знаний на практике.

Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Теория спортивной тренировки» направлена на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

а) общекультурных (ОК):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК–7);

б) общепрофессиональных (ОПК):

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК–3);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК–5);

в) профессиональных компетенций:

- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК–1);
- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории и методики физической культуры и спорта (ПК–2);
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК–3);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК–10);
- способностью оценивать физическую подготовленность и технику выполнения физических упражнений в избранном виде спорта (ПК–11).

В результате изучения дисциплины студент должен:**знать:**

- терминологию и положение современной теории и методики спортивной подготовки;
- цель, задачи, средства, методы, принципы спортивной подготовки;
- сущность и содержание спортивной тренировки в различных циклах спортивной подготовки.

уметь:

- эффективно применять основные положения теории и методики спортивной тренировки;
- планировать учебно-тренировочный процесс с учетом этапов, периодов и циклов спортивной подготовки;
- творчески подходить к построению тренировочного процесса;
- индивидуализировать процесс спортивной тренировки.

владеть:

- теоретическими знаниями в области спортивной тренировки;
- основами навыков анализа ситуаций в учебно-тренировочном процессе;

- методикой оценки уровня технической, физической, тактической подготовленности спортсменов;
- основами методик развития физических качеств.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1 Основы спортивной тренировки	
<i>Тема 1</i> Теория спортивной тренировки как учебная дисциплина. Характеристика спорта	Цель и содержание дисциплины "Теория спортивной тренировки". Характеристика понятия "Спорт". Функции спорта. Направления в развитии спортивного движения. Основные понятия. Система спортивной подготовки.
<i>Тема 2</i> Спортивная тренировка как педагогический процесс	Характеристика спортивной тренировки как педагогического процесса. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.
<i>Тема 3</i> Профессиональные умения и навыки тренера	Особенности профессии тренера. Деловые и личностные контакты тренера. Функции тренера - преподавателя. Педагогические способности тренера. Способы управления коллективом и отдельными спортсменами.
<i>Тема 4</i> Основные виды подготовки спортсменов	Техническая и тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая подготовка.
<i>Тема 5</i> Нагрузка в спортивной тренировке	Характеристика разновидностей нагрузок и их показателей. Зоны нагрузок. Длительность и характер интервалов отдыха.
<i>Тема 6</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	Значение соревнований в спорте. Способы проведения соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований. Содержание и особенности соревновательной деятельности. Соревнования в системе подготовки.

<p align="center">Содержательный модуль 2 Процесс спортивной тренировки</p>	
<p><i>Тема 7</i> Построение тренировочных занятий и микроциклов</p>	<p>Построение тренировочных занятий. Типы занятий. Формы организации занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Построение тренировки в микроцикле. Структура тренировочного микроцикла в зависимости от числа занятий в течение дня</p>
<p><i>Тема 8</i> Построение тренировки в мезо- и макроциклах</p>	<p>Характеристика и структура мезоциклов. Типы мезоциклов. Построение тренировки в макроциклах. Характеристика многолетних и годовых макроциклов. Содержание периодов в макроциклах.</p>
<p><i>Тема 9</i> Многолетняя подготовка спортсменов</p>	<p>Продолжительность и структура многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства</p>
<p><i>Тема 10</i> Спортивный отбор в системе многолетней подготовки</p>	<p>Спортивный отбор и ориентация. Методы отбора. Спортивные способности и их прогноз. Этапы отбора.</p>
<p><i>Тема 11</i> Технология планирования в спорте</p>	<p>Общие положения технологии планирования в спорте. Документы перспективного планирования. Документы текущего планирования. Оперативное планирование. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.</p>
<p><i>Тема 12</i> Контроль в спортивной тренировке</p>	<p>Характеристика комплексного контроля в спорте. Виды контроля в процессе управления подготовкой спортсменов: оперативный, текущий и этапный. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды</p>

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 работа
Содержательный модуль 1 Основы спортивной тренировки												
Тема 1 Теория спортивной тренировки как учебная дисциплина. Характеристика спорта	8	2	2		4		8	1			7	
Тема 2 Спортивная тренировка как педагогический процесс	8	2	2		4		8				8	
Тема 3 Профессиональные умения и навыки тренера	8	2	2		4		8	1			7	
Тема 4 Основные виды подготовки спортсменов	12	2	2		8		12	2			10	
Тема 5 Нагрузка в спортивной тренировке	10	2	2		6		10		1		9	
Тема 6 Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	8	2	2		4		8		1		7	
Итого по содержательному модулю 1	54	12	12		30		54	4	2		48	
Содержательный модуль 2 Процесс спортивной тренировки												
Тема 7 Построение тренировочных занятий и	8	2	2		4		8	1			7	

микроциклов												
<i>Тема 8</i> Построение тренировки в мезо- и макроциклах	8	2	2		4		8		1		7	
<i>Тема 9</i> Многолетняя подготовка спортсменов	8	2	2		4		8		1		7	
<i>Тема 10</i> Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	10	2	2		6		10				10	
<i>Тема 11</i> Технология планирования в спорте	10	2	2		6		10	1			9	
<i>Тема 12</i> Контроль в спортивной тренировке	10	2	2		6		10				10	
Итого по содержательному модулю 2	54	12	12		30		54	2	2		50	
Всего часов	108	24	24		60		108	6	4		98	

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

Темы лекционных занятий

№ n/n	Название темы	Кол-во часов
1	Теория спортивной тренировки как учебная дисциплина. Характеристика спорта	2
2	Спортивная тренировка как педагогический процесс	2
3	Профессиональные умения и навыки тренера	2
4	Основные виды подготовки спортсменов	2
5	Нагрузка в спортивной тренировке	2
6	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	2
7	Построение тренировочных занятий и микроциклов	2
8	Построение тренировки в мезо- и макроциклах	2
9	Многолетняя подготовка спортсменов	2
10	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки	2
11	Технология планирования в спорте	2
12	Контроль в спортивной тренировке	2
	Всего	24

Темы практических занятий

№ n/n	Название темы	Кол-во часов
1	Направления в развитии спортивного движения. Система спортивной подготовки.	2
2	Применение средств, методов и принципов спортивной тренировки.	2
3	Деловые и личностные контакты тренера. Функции тренера - преподавателя.	2
4	Методика развития физических качеств	2
5	Зоны нагрузок. Длительность и характер интервалов отдыха.	2
6	Документы, регламентирующие проведение соревнований. Соревнования в системе подготовки.	2
7	Структура тренировочного МИЦ в зависимости от числа занятий в течение дня	2
8	Характеристика многолетних и годовых макроциклов. Содержание периодов в макроциклах.	2
9	Продолжительность и структура многолетней подготовки.	2
10	Методы отбора. Этапы отбора.	2
11	Документы перспективного и текущего планирования	2
12	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	2
	Всего	24

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: проработка лекционного материала, выполнение домашних заданий, выполнение заданий для самостоятельной работы, подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю

№ n/n	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Направления в развитии спортивного движения. Система спортивной подготовки.	4
2	Характеристика спортивной тренировки как педагогического процесса	6
3	Способы управления коллективом и отдельными спортсменами	6
4	Особенности технико-тактической подготовки	6
5	Характеристика разновидностей нагрузок и их показателей	4
6	Соревнования в системе подготовки	4
7	Типы занятий. Формы организации занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности.	4
8	Характеристика и структура мезоциклов. Типы мезоциклов	4
9	Подготовка спортсменов на различных этапах многолетней подготовки	4
10	Спортивные способности и их прогноз.	6
11	Планирование на разных этапах многолетней подготовки	6
12	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	6
	Всего	60

Темы рефератов

1. Дидактические принципы в спортивной подготовке.
2. Средства, используемые в процессе спортивной подготовки.
3. Методы обучения в процессе спортивной подготовки.
4. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.
5. Средства и методы развития физических способностей.
6. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок.
7. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития.
8. Самоконтроль в спортивной тренировке.
9. Документы планирования в подготовке спортсменов разной квалификации.
10. Контроль и учет в подготовке спортсменов.
11. Роль воспитательной функции спортивной подготовки в младшем школьном возрасте.
12. Роль воспитательной функции спортивной подготовки в подростковом возрасте.
13. Роль воспитательной функции спортивной подготовки в юношеском возрасте.
14. Организационная структура управления подготовкой спортсменов (учреждения дополнительного образования).
15. Нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки.

16. Современные требования к профессиональной деятельности тренера.
17. Программно-нормативное обеспечение спортивных школ и спортивных коллективов.
18. Формы работы спортивного врача.
19. Основные причины приводящие к спортивным травмам.
20. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
21. Воспитание волевых качеств.
22. Значение восстановительных мероприятий в спортивной тренировке.
23. Формы восстановительных мероприятий.
24. Спортивно-игровая тренировка.
25. Игровая спортивная тренировка.
26. Круговой метод спортивной тренировки.
27. Контроль и коррекция спортивной подготовки.
28. Соревновательная деятельность спортсмена.
29. Регуляция психических состояний во время соревнований.
30. Разминка в спортивной тренировке.
31. Организация и проведение соревнований.
32. Занятия избирательной направленности.
33. Занятия комплексной направленности.
34. Содержание подготовительного периода макроцикла.
35. Содержание соревновательного периода макроцикла.
36. Переходный период в структуре макроцикла.
37. Понятие «спортивная форма». Характеристика спортивной формы.
38. Оценка уровня развития специальных физических качеств.
39. Единство общей и специальной подготовки спортсменов.
40. Критерии оценки технико-тактической подготовленности спортсменов.
41. Цикличность построения тренировочного процесса.
42. Закономерности развития спортивной формы.

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

не предусмотрены

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Возникновение, развитие и характеристика современного спорта
2. Характеристика понятия “Спорт” и избранного вида спорта. Основные направления спортивного движения.
3. Система тренировочно-соревновательной подготовки.
4. Профессиональные умения и навыки тренера.
5. Функции тренера – преподавателя.
6. Педагогические способности тренера – преподавателя.
7. Способы управления коллективом и отдельными спортсменами.
8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
9. Принципы спортивной тренировки.
10. Средства спортивной тренировки.
11. Методы спортивной тренировки.
12. Физическая подготовка спортсмена.
13. Техническая подготовка спортсмена.
14. Тактическая подготовка спортсмена.
15. Психологическая подготовка спортсмена.
16. Структура занятий в спортивной тренировке. Их типы и направленность.
17. Нагрузка в спортивной тренировке.
18. Микроцикл, его построение и содержание.

19. Мезоцикл, его построение и содержание.
20. Макроцикл, его построение и содержание.
21. Построение учебно-тренировочного процесса в течение года.
22. Многолетняя подготовка спортсменов.
23. Отбор в спорте. Этапы, принципы и критерии отбора.
24. Этап начальной подготовки.
25. Учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.
26. Этап спортивного совершенствования.
27. Этап высшего спортивного мастерства.
28. Контроль и учёт в спортивной тренировке.
29. Планирование в спорте.
30. Соревнования в системе спортивной подготовки.
31. Возникновение, развитие и характеристика современного спорта
32. Характеристика понятия “Спорт” и избранного вида спорта. Основные направления спортивного движения.
33. Система тренировочно-соревновательной подготовки.
34. Профессиональные умения и навыки тренера.
35. Функции тренера – преподавателя.
36. Педагогические способности тренера – преподавателя.
37. Способы управления коллективом и отдельными спортсменами.
38. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
39. Принципы спортивной тренировки.
40. Средства спортивной тренировки.
41. Методы спортивной тренировки.
42. Физическая подготовка спортсмена.
43. Техническая подготовка спортсмена.
44. Тактическая подготовка спортсмена.
45. Психологическая подготовка спортсмена.
46. Структура занятий в спортивной тренировке. Их типы и направленность.
47. Нагрузка в спортивной тренировке.
48. Микроцикл, его построение и содержание.
49. Мезоцикл, его построение и содержание.
50. Макроцикл, его построение и содержание.
51. Построение учебно-тренировочного процесса в течение года.
52. Многолетняя подготовка спортсменов.
53. Отбор в спорте. Этапы, принципы и критерии отбора.
54. Этап начальной подготовки.
55. Учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.
56. Этап спортивного совершенствования.
57. Этап высшего спортивного мастерства.
58. Контроль и учёт в спортивной тренировке.
59. Планирование в спорте.
60. Соревнования в системе спортивной подготовки.
61. Развитие координационных способностей у спортсменов.
62. Развитие скоростных способностей у спортсменов.
63. Развитие силовых способностей у спортсменов.
64. Развитие гибкости у спортсменов.
65. Развитие выносливости у спортсменов.
66. Характерные особенности современной спортивной тренировки.
67. Организационные формы спортивной тренировки.
68. Основные виды подготовки спортсмена.
69. Морально-волевая подготовка спортсмена.

70. Формы и организация самостоятельных занятий.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Спортивная тренировка**

Программа подготовки: **бакалавриат**

Семестр **VIII**

Учебная дисциплина **Теория спортивной тренировки**

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ №1

1. Охарактеризовать основные способности тренера необходимые в профессиональной деятельности.
2. Дать определение основных видов подготовки спортсменов и охарактеризовать их значение.
3. Какие основные компоненты нагрузки вы знаете. Как их регулирование отражается на организме спортсмена?

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

Теоретические вопросы к экзамену

1. Возникновение, развитие и характеристика современного спорта.
2. Характеристика понятия “Спорт” и избранного вида спорта. Основные направления спортивного движения.
3. Система тренировочно-соревновательной подготовки.
4. Профессиональные умения и навыки тренера.
5. Функции тренера – преподавателя.
6. Педагогические способности тренера – преподавателя.
7. Способы управления коллективом и отдельными спортсменами.
8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
9. Принципы спортивной тренировки.
10. Средства спортивной тренировки.
11. Методы спортивной тренировки.

12. Физическая подготовка спортсмена.
13. Техническая подготовка спортсмена.
14. Тактическая подготовка спортсмена.
15. Психологическая подготовка спортсмена.
16. Структура занятий в спортивной тренировке. Их типы и направленность.
17. Нагрузка в спортивной тренировке.
18. Микроцикл, его построение и содержание.
19. Мезоцикл, его построение и содержание.
20. Макроцикл, его построение и содержание.
21. Построение учебно-тренировочного процесса в течение года.
22. Многолетняя подготовка спортсменов.
23. Отбор в спорте. Этапы, принципы и критерии отбора.
24. Этап начальной подготовки.
25. Учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.
26. Этап спортивного совершенствования.
27. Этап высшего спортивного мастерства.
28. Контроль и учёт в спортивной тренировке.
29. Планирование в спорте.
30. Соревнования в системе спортивной подготовки.

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
 Профиль: **Спортивная тренировка**
 Программа подготовки: **бакалавр**
 Семестр **VIII**
 Учебная дисциплина **Теория спортивной тренировки**
Билет №1

1. Возникновение, развитие и характеристика современного спорта.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Макроцикл, его построение и содержание.

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

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Вопрос 1	10
Вопрос 2	10
Вопрос 3	10
Всего	30

11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

1. Для реализации принципа научности в тренировочном процессе необходимо:
 - а) располагать достаточной научной информацией, проверенной наукой и практикой;
 - б) сначала лично провести научное исследование, а затем использовать полученные материалы;
 - в) изучить методы исследований и использовать их в работе.
2. Под принципом прочности в тренировочном процессе подразумевается:
 - а) прочная и надёжная установка снарядов;
 - б) прочное выполнение формы упражнений;
 - в) надёжное и стабильное выполнение упражнений;
3. Принцип сопряжённого воздействия заключается:
 - а) в сопряжённом развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков;
 - б) в сопряжённом развитии физических и морально-волевых качеств;
 - в) в сопряжённом развитии физических и эстетических качеств.
4. В спорте в силу специфических особенностей спортивной деятельности основная роль при обучении отводится:
 - а) наглядным методам;
 - б) словесным методам;
 - в) практическим методам.
5. Выберите правильное определение, характеризующее общеподготовительные упражнения:
 - а) это упражнения, которые служат всестороннему функциональному развитию организма спортсмена;
 - б) это упражнения, которые решают задачи физической подготовки спортсменов;
 - в) это упражнения, которые решают задачи формирования двигательных навыков базовых упражнений.
6. Выберите правильное определение, характеризующее вспомогательные упражнения:
 - а) это упражнения, которые решают задачи технической подготовки спортсменов;
 - б) это упражнения, которые решают задачи физической подготовки спортсменов;
 - в) это двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.
7. Выберите правильное определение, характеризующее соревновательные упражнения:
 - а) это упражнения, которые способствуют освоению основных соревновательных упражнений, в соответствии с существующими правилами соревнований;
 - б) это упражнения, которые являются предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований;
 - в) это упражнения, которые спортсмены обязательно должны уметь выполнять, на тот случай, если в соревновательной деятельности будет необходимо поменять программу в зависимости от сложившихся обстоятельств.
8. Выберите правильное определение, характеризующее специальноподготовительные упражнения:

- а) это упражнения, которые способствуют осуществлению эффективной соревновательной деятельности при условии их включения в соревновательную программу;
- б) это упражнения, которые включают элементы соревновательной деятельности и действия, приближённые к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- в) это те же соревновательные упражнения, только выполняемые не в условиях соревнований.

9. К словесным методам обучения относят:

- а) указания, команды, замечания, словесную оценку, личный показ упражнения, анализ, объяснение, обсуждение;
- б) рассказ, анализ, объяснение, обсуждение, лекция, беседа, указания, команды, замечания, словесную оценку;
- в) рассказ, анализ, объяснение, оценивание уровня подготовленности спортсменов с помощью тестов и запись результатов; указания, команды, замечания, словесную оценку.

10. К наглядным методам обучения относят:

- а) учебные фильмы; видеомagneтофонные записи; световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью; показ отдельных упражнений и их элементов;
- б) показ отдельных упражнений и их элементов; оценивание уровня технической и физической подготовленности спортсменов с помощью тестов; учебные фильмы; видеомagneтофонные записи;
- в) учебные фильмы; видеомagneтофонные записи; стенды, кинограммы, обсуждение, замечания, световые, звуковые и механические лидирующие устройства; показ.

12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Студенты имеют возможность набирать в течение семестра по дисциплине баллы, предлагаемые им в таблице. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам, самостоятельная работа, модульный контроль. Экзамен сдаётся устно.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины в первом и втором семестре

Организационно учебная работа студента	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Всего
40	30	15	30	100

Шкала соответствия баллов национальной шкале

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

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

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или интерактивной доской, мультимедийным проектором и экраном.

14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
	<i>Основная литература</i>		
1	Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 379 с.	4	
2	Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 317с.	1	
3	В.Н. Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.	5	
4	Сидорова В.В. Теория спортивной тренировки: курс лекций: учебное пособие. / авт.- сост.: В.В. Сидорова; ДИФКС. – Донецк, 2019. – 117с.	5	+
	<i>Дополнительная литература</i>		
5	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: учебник / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 568 с.	3	
6	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. пособ. / Л.В.Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 295с.	21	
7	Деминский А.Ц. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: учеб. - метод. пособ. / А.Ц. Деминский. - Херсон: Айлант, 2002. – 296 с.	8	
8	В.Н. Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.	50	
9	В.Н. Платонов. Периодизация спортивной тренировки: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.	1	
10	Рыбковский А.Г. Организация управления в спортивной тренировке: учеб. пособ. / А.Г. Рыбковский. - Донецк: Друк-Инфо, 2007	5	
11	В.В. Сидорова. Теория спортивной тренировки: курс	5	+

	лекций: учеб. пособ. / авт. Сост.: В.В. Сидорова; ДИФКС. –Донецк, 2019. -117с.		
12	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 421 с.	12	

15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» -
<https://library.donnu.ru/>
- Научная электронная библиотека «Elibrary» -
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. 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>
3. 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>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru>
5. Путеводитель по справочным и библиографическим ресурсам. Педагогические науки. Образование.
<http://nlr.ru/res/inv/guideseria/pedagogica/>

16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта с изменениями (без изменений) на 20__ год.

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта с изменениями (без изменений) на 20__ год.

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____