

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2025 12:40:41
Уникальный программный ключ:
8d665791f4049370b679b22cf26583a2f741522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

БОРИСОВА ВИКТОРИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

В.В. Борисова

подпись

«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной тренировки

направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки:

**Психолого-педагогическое образование в области физической
культуры и спорта**

Б1.В.08

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

заочная

Москва 2025 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	ИПК 4.1. Знает: специфику физического образования и особенностей организации работы с детьми разного возраста по индивидуально-личностным образовательным маршрутам детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья ИПК 4.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами индивидуальные образовательные маршруты с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.08 «Теория и методика спортивной тренировки» относится к обязательной части цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» составляет 3 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	-
Аудиторные занятия (всего)	14	14	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	6	6	-
Практические занятия (ПЗ)	8	8	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	90	90	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	10	10	-
Подготовка к практическим занятиям	70	70	-
Тестирование	10	10	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4	-

Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3	-
-----------------------------------	-------	-------	---

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоем Всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Теория и практика спорта	34	2	2	30
2.	Тема 2. Общая характеристика системы спортивной тренировки	34	2	2	30
3.	Тема 3. Специфические принципы построения тренировочного процесса	36	2	4	30
Всего		104	6	8	90
Зачет		4	-	-	-
Итого		108	6	8	90

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Теория и практика спорта

Феномен спорта как социокультурно явление современного общества. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта. Соревновательная деятельность и ее особенности. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений. Проблемы развития массового спорта в России.

Тема 2. Общая характеристика системы спортивной тренировки

Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 3. Специфические принципы построения тренировочного процесса

Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1. Теория и практика спорта

Занятие 2. Общая характеристика системы спортивной тренировки

Занятие 3. Специфические принципы построения тренировочного процесса

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. 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> Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

2. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск : РИПО, 2023. – 284 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-853-157-3. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. – Минск : РИПО, 2015. – 196 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-542-9. – Текст : электронный.

2. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225> Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
5. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru/>
8. Сайт правовой компании «Новацио» с каталогом статей <https://novacio.ru/>
9. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации <http://duma.gov.ru/>
10. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью

подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» формирует у обучающихся компетенцию ПК-4. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерный перечень заданий для практических занятий, тестовых заданий, тем рефератов и докладов и вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших

видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-4 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	ИПК 4.1. Знает: специфику физического образования и особенностей организации работы с детьми разного возраста по индивидуально-личностным образовательным маршрутам детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья ИПК 4.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях, тестирование, реферат	Темы 1-3

	индивидуальные образовательные маршруты с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.		
--	--	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

«зачтено»:

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне;

		компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

Занятие 1. Теория и практика спорта

Вопросы для самоподготовки

1. Феномен спорта как социокультурно явление современного общества.
2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта.
3. Соревновательная деятельность и ее особенности.
4. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки.
5. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений.
6. Проблемы развития массового спорта в России

Занятие 2. Общая характеристика системы спортивной тренировки

Вопросы для самоподготовки

1. Определение системы спортивной подготовки.
2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки
3. Система тренировки.
4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Занятие 3. Специфические принципы построения тренировочного процесса

Вопросы для самоподготовки

1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.
2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса.
3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.
4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки.

5. Непрерывность (перманентность) и цикличность

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

Примерные варианты тестовых заданий

1. К элементам «искусственно управляющей среды» относятся:

- а) тренажеры и тренажерные комплексы;
- б) занятия в воде;
- в) занятия в условиях невесомости;
- г) искусственное питание спортсменов

2. Тренажер Хаммера - это:

- а) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины;
- б) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- в) гриф в силовой раме,двигающийся вертикально по направляющим;
- г) гребной тренажер.

3. Сколько существует направлений использования «искусственно управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов

- а) 3; б) 4; в) 5; г) 6

4. Тренажер Смита - это:

- а) гриф в силовой раме,двигающийся вертикально по направляющим, оборудован страховочными зацепами, воспользоваться которыми можно провернув гриф руками;
- б) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины;
- в) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- г) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело.

5. Кроссовер - это:

- а) гребной тренажер;
- б) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- в) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело;
- г) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины.

6. Рычажная тяга - это:

- а) тренажер для тех, кто не может подтягиваться на перекладине или отжиматься на брусьях самостоятельно, за счет груза и системы блоков спортсмен, заняв позицию на платформе, получает компенсацию (выталкивание веса) с помощью противовеса;
- б) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- в) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины;
- г) тренажер, представляющий собой устройство для тренировки мышц спины, имеет скамью, спинка которой служит упором для груди.

7. Тренажер «бабочка» - это:

- а) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины, движущиеся части – это рычаги для рук,двигающиеся по одной траектории;
- б) тренажер, представляющий собой устройство для тренировки мышц спины, имеет скамью, спинка которой служит упором для груди;
- в) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело;
- г) гребной тренажер.

8.3.3. Текущий контроль (реферат)

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

Примерные темы рефератов

1. Отличие концепции «спортивного отбора» и концепция «спортивной», или «физкультурно-спортивной ориентации»?
2. Спортивная селекция
3. Основные направления различных этапов отбора спортивного резерва.
4. Способы сохранения контингента занимающихся в спортивных секциях
5. Метафизический подход к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей
6. Категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юного спортсмена
7. Свойства организма занимающихся спортом в большей степени подверженные наследственному влиянию
8. Критерии оценки перспектив спортсменов на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2)

Перечень примерных вопросов к зачету:

1. Феномен спорта как социокультурно явление современного общества.
2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта.
3. Соревновательная деятельность и ее особенности.
4. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений.
5. Проблемы развития массового спорта в России.
6. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки
7. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
11. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой
12. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.
13. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса.
14. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.
15. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки.
16. Непрерывность (перманентность) и цикличность
17. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
18. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки.
19. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
20. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки
21. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной

предрасположенности.

22. Организационные аспекты отбора.

23. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.

24. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.

25. Методика воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта

26. Методика воспитания силы в избранном виде спорта

27. Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта

28. Методика воспитания гибкости в избранном виде спорта

29. Методика развития координационных способностей в избранном виде спорта

30. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.

31. Основные закономерности формирования технического мастерства.

32. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности.

33. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта.

34. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов.

35. Средства и методы овладения тактическими действиями в избранном виде спорта.