

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИНПО


подпись Е.В. Иванов
И.О.Фамилия

18 декабря 2017 г.
число месяц



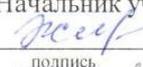
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Учебный модуль по направлению подготовки
44.03.01 – Педагогическое образование Профиль Физическая культура

Рабочая программа

СОГЛАСОВАНО

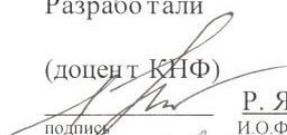
Начальник учебного отдела


подпись В.В. Жегурова
И.О.Фамилия

17 декабря 2017 г.
число месяц

Разработали

(доцент КИФ)


подпись Р. Я. Власенко
И.О.Фамилия

12 декабря 2017 г.
число месяц

(с т. преподаватель КТМФВ)


подпись А. Н. Максимов
И.О.Фамилия

12 декабря 2017 г.
число месяц

Принято на заседании кафедры

Протокол № 6 от 16 декабря 2017 г.

Заведующий кафедрой


подпись Е. Г. Чистякова
И.О.Фамилия

16 декабря 2017 г.
число месяц

1 Цели и задачи учебного модуля

Целью учебного модуля (УМ) «Теория и методика спорта» является формирование компетентности будущих бакалавров к профессиональной деятельности в области спортивной подготовки, в соответствии с требованиями ФГОС ВПО для реализации, научно-педагогической, научно-исследовательской, физкультурно-просветительской деятельности. Изучение содержания модуля знакомит студентов с средствами и методами теории и методики спорта, основами спортивной физиологии, а также возможностями повышения уровня спортивного мастерства занимающихся.

Задачи УМ:

Бакалавр должен владеть теоретическими знаниями и практическими навыками комплексного контроля функционального состояния организма занимающихся спортом в покое и при мышечной деятельности от момента отбора и до завершения спортивных тренировок с целью профилактики состояний перенапряжения, перетренированности, а также предупреждения заболеваний и травм, связанных с большими нагрузками.

Бакалавр должен быть широко эрудирован, обладать фундаментальной научной базой в основных областях знаний о человеке, свободно ориентироваться в комплексе проблем современной физиологической науки о физической культуре и смежных наук, владеть методологией научного творчества, логикой построения научных исследований в ситуациях, типичных для сферы физической культуры, свободно ориентироваться в современных технологиях получения, обработки, хранения и распространения научной информации, уметь самостоятельно выявлять и формировать актуальные проблемы в сфере физиологии спорта.

Модуль состоит из двух учебных элементов (УЭМ):

УЭМ 1 «Теория и методика спортивной тренировки»

УЭМ 2 «Физиология спорта»

Основными задачами УЭМ являются:

УЭМ 1 «Теория и методика спортивной тренировки»

- Сформировать у студентов понимание терминологии и понятийного аппарата системы спортивной подготовки в Российской Федерации;
- Раскрыть основные компоненты спортивной подготовки;
- Ознакомить студентов с микро, мезо и макроструктурой спортивной тренировки;
- Ознакомить студентов с классификацией средств спортивной тренировки;
- Сформировать умение планирования и контроля за результатами спортивной тренировки.

УЭМ 2 «Физиология спорта»

- Раскрыть основные физиологические механизмы управления движениями и поддержания гомеостаза;
- Выявить возрастные и половые особенности развития различных физиологических систем организма человека и онтогенетические особенности адаптации к мышечной деятельности у лиц разного возраста и пола;
- Наделить будущих бакалавров необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека при выполнении различных физических упражнений;
- Выявить закономерности различных функциональных состояний организма, возникающих при занятиях спортом;
- Изучить основные физиологические механизмы формирования двигательных навыков;
- Выявить физиологические основы развития тренированности и обоснование периодизации спортивной тренировки у спортсменов разного возраста и пола;
- Сформировать у студентов систему теоретических знаний в области физиологии спорта;

- Выявить основные признаки перетренированности и перенапряжения, патогенетические механизмы развития этих состояний, меры профилактики и коррекции.

2 Место учебного модуля в структуре ОП направления подготовки

Учебный модуль «Теория и методика спорта» относится к вариативной части блока 1 в соответствии с базовым учебным планом направления подготовки изучается на 3 курсе в 6 семестре.

Для освоения учебного модуля «Теория и методика спорта» студенты используют знания, умения, навыки, полученные при изучении модулей «Возрастная анатомия и физиология», «Теоретические основы физической культуры», «Медико-биологическое сопровождение физической культуры», «Психология физической культуры», «Психодиагностика в физической культуре».

Базовые знания, полученные при изучении данного модуля, используются при освоении студентами модуля «Научно-методическое сопровождение деятельности в физической культуре», в процессе учебной и педагогической практики, выполнения и подготовки к защите курсовой, а затем выпускной квалификационной работы.

3 Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс изучения УМ направлен на формирование компетенций:

1. Способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)
2. Способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5)
3. Готов использовать конкретные методики физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-2)

В результате освоения УМ студент должен знать, уметь и владеть:

Таблица 1.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Знать	Уметь	Владеть
ПК-5	Базовый	Знает особенности осуществления педагогического сопровождения подготовки обучающихся к сознательному выбору профессии	Умеет осуществлять педагогическое сопровождение подготовки обучающихся к сознательному выбору профессии	Владеет способами и методами организации педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся
ПК-2	Повышенный	Знает технологию конструирования индивидуально-ориентированных программ с учетом закономерностей психического развития человека и зоны ближайшего развития учащихся	Умеет анализировать результаты процесса обучения	Владеет навыками модификации методов и технологий обучения и диагностики обучающихся

СК-2	Повышенный	Знает возможности конкретных физкультурно-оздоровительных методик и систем для гармоничного развития личности, обеспечения полноценной реализации их двигательных способностей	Умеет применять конкретные физкультурно-оздоровительные методики и системы для гармоничного развития личности, обеспечения полноценной реализации их двигательных способностей	Способен осуществлять индивидуальную работу корректирующего или развивающего характера, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных способностей
------	------------	--	--	---

4 Структура и содержание учебного модуля

4.1 Трудоемкость учебного модуля

В структуре УМ выделены учебные элементы модуля (УЭМ) в качестве самостоятельных разделов.

Таблица 2

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам	Коды формируемых компетенций
			6	
Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕТ)		8 ЗЕ	8 ЗЕ	
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):		126	126	
1) УЭМ 1 <i>Теория и методика спортивной тренировки</i>	- лекции - практические занятия (семинары) - аудиторная СРС - внеаудиторная СРС	3 ЗЕ	36 36 9 36	ПК-2 ПК-5 СК-2
2) УЭМ 2 <i>Физиология спорта</i>	- лекции - практические занятия (семинары) - аудиторная СРС - внеаудиторная СРС	2 ЗЕ	18 36 9 18	ПК-2 ПК-5 СК-2
Аттестация:				
- курсовая работа		2 ЗЕ	72	
- экзамены		1 ЗЕ	36	

4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля

Учебный элемент модуля 1 «Теория и методика спортивной тренировки»

- 1.1 Система спортивной подготовки в Российской Федерации.
Компоненты системы спортивной подготовки. Управление системой спортивной подготовки. Взаимосвязь компонентов спортивной тренировки.
- 1.2 Цели и задачи спортивной подготовки.
Особенности целеполагания в спорте. Иерархия целей спортивной тренировки. Постановка задач спортивной тренировки. Общие и частные задачи спортивной тренировки.
- 1.3 Дозирование нагрузок в спортивной тренировке.
Характеристика понятий: нагрузка, отдых, утомление, эффект и др. в

- спортивной тренировке.
- 1.4 Физическая подготовка спортсмена.
Современные представления о физической подготовке. Цель и задачи физической подготовки спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Средства физической подготовки.
 - 1.5 Техническая подготовка спортсмена.
Современные представления о технической подготовке. Цель и задачи технической подготовки спортсмена. Общая и специальная техническая подготовка. Средства технической подготовки.
 - 1.6 Психологическая подготовка спортсмена.
Современные представления о психологической подготовке. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка. Средства психологической подготовки.
 - 1.7 Тактическая подготовка спортсмена.
Современные представления о тактической подготовке. Цель и задачи тактической подготовки спортсмена. Общая и специальная тактическая подготовка. Средства тактической подготовки.
 - 1.8 Планирование макро, мезо и микроциклов спортивной подготовки.
Виды макро, мезо и микроциклов. Особенности построения макро, мезо и микроциклов тренировки.
 - 1.9 Предсоревновательная подготовка.
Характеристика условий соревновательной деятельности. Средства и методы предсоревновательной подготовки. Особенности подведения к конкретным соревнованиям.
 - 1.10 Комплексный контроль и самоконтроль в спорте.
Цель и задачи комплексного контроля в спортивной подготовке. Структура и средства комплексного контроля. Цель и задачи самоконтроля спортсмена. Характеристика дневника самоконтроля.

Учебный элемент модуля 2 «Физиология спорта»

- 2.1 Общая характеристика предмета «Физиологии спорта», цель и задачи дисциплины. Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.
- 2.2 Физиологические основы двигательных навыков. Понятие об умениях и навыках. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков. Основы совершенствования двигательных навыков.
- 2.3 Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика мышечной силы. Виды мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты и скоростно-силовой тренировки. Физиологическая характеристика ловкости и гибкости. Физиологические механизмы и методы тренировки выносливости. Виды выносливости. Биоэнергетические механизмы выносливости. Понятие об аэробной и анаэробной производительности, лимитирующие факторы развития выносливости. Физиологическая характеристика различных методов физической тренировки для повышения выносливости.
- 2.4 Физиологические основы спортивной тренировки. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

- 2.5 Физиологические основы спортивного отбора. Общие положения о спортивном отборе. Физкультурно-спортивная ориентация и спортивная селекция. Прогнозирование спортивных способностей. Моделирование эталона идеального спортсмена. Система отбора в различных видах спорта.
- 2.6 Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека. Периодизация и гетерохронность развития. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста, их адаптация к физическим нагрузкам. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Возрастное развитие функций нервно-мышечного аппарата и двигательных качеств.
- 2.7 Функциональные особенности онтогенеза вегетативных систем организма в дошкольном, младшем школьном, среднем и старшем школьном возрасте. Особенности системы крови, кровообращения и дыхания. Особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. Особенности терморегуляции, выделения и эндокринных систем. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
- 2.8 Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Особенности изменений функциональной подготовленности спортсменок с учетом особенностей женского организма и фаз ОМЦ.

Календарный план, наименование разделов учебного модуля с указанием трудоемкости по видам учебной работы представлены в технологической карте учебного модуля (приложение Б).

4.3 Курсовая работа

Курсовая работа является видом учебной и научно-исследовательской работы студента, выполняемой им самостоятельно под руководством преподавателя. Выполнение КП и КР способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, полученных на теоретических занятиях, применению знаний, умений и навыков при решении комплексных профессиональных задач.

Тематика КР отвечает задачам данного модуля, актуальна, решает ряд взаимосвязанных между собой задач. Студент имеет право предложить свою тему КР, удовлетворяющую требованиям кафедры.

Примерные темы курсовых работ:

1. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генча).
2. Влияние дозированных физических нагрузок на степень насыщения артериальной крови кислородом (оксигемометрия).
3. Влияние различных видов разминки на АД и ЧСС в предстартовом состоянии.
4. Влияние статодинамических упражнений на развитие силы в избранном виде спорта.
5. Влияние упражнений с отягощением весом собственного телом на развитие силы в избранном виде спорта.
6. Воспитание физических качеств в секциях легкой атлетики на этапе предварительной подготовки.
7. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой динамометрии, мионометрии, теппинг - теста) у представителей выбранной

- специализации в годичном цикле тренировочного процесса.
8. Динамика индекса физической работоспособности (ИГСТ) в Гарварском степ-тесте в недельном, месячном циклах тренировки у спортсменов выбранной специализации.
 9. Динамика физической работоспособности (PWS170) и МПК в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов избранной специализации.
 10. Динамика ЧСС в покое и после специальной нагрузки у спортсменов в выбранной специализации в недельном и месячном циклах тренировочного процесса.
 11. Изменение некоторых гемодинамических констант ЧСС, АД, УОК, МОК при выполнении стандартной физической нагрузки (степ-тест).
 12. Изменение ЧСС и АД при работе разной мощности.
 13. Качество реакции ССС на физические нагрузки (по пробе Руфье)- определяется ЧСС и АД.
 14. Круговая тренировка как одна из форм проведения тренировочных занятий по кудо.
 15. Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма (орто-, клиностатическая пробы, вегетативный индекс Кердо).
 16. Применение силовых упражнений в секциях по общей физической подготовке.
 17. Применение специально-подготовительных упражнений при обучении фляку назад в спортивной гимнастике.
 18. Применение тренажерных устройств для развития силы в избранном виде спорта.
 19. Развитие быстроты
 20. Развитие выносливости у лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации.
 21. Развитие гибкости у юных тхэквондистов.
 22. Развитие координационных способностей как основа совершенствования техники футболистов 11-13 лет.
 23. Развитие скоростно-силовой выносливости спортсменов тхэквондистов.
 24. Развитие специальной выносливости у подростков 12-14 лет в русской лапте.
 25. Соотношение тренировочных нагрузок различной направленности в подготовке юных баскетболистов.
 26. Сравнительная характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных специализаций и квалификации по данным мионометрии.
 27. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакций АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.
 28. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и времени произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований.
 29. Формирование навыков ловли и передачи мяча в процессе подготовки юных лаптистов.
 30. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после работы различной мощности.
 31. Эффективность методики улучшения броска в баскетболе у детей 10-14 лет.
 32. Эффективность применения упражнений скоростно-силовой направленности в развитии физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 13 – 14 лет.

4.4 Организация изучения учебного модуля

Методические рекомендации по организации изучения УМ с учетом использования в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий даются в Приложении А.

5 Контроль и оценка качества освоения учебного модуля

Контроль качества освоения студентами УМ и его составляющих осуществляется непрерывно в течение всего периода обучения с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС), являющейся обязательной к использованию всеми структурными подразделениями университета.

Для оценки качества освоения модуля используются формы контроля: текущий – регулярно в течение всего семестра; рубежный (промежуточная аттестация); семестровый (промежуточная аттестация).

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с положением «Об организации учебного процесса по основным образовательным программам высшего профессионального образования» и положением о «Фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников».

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

Критерии оценки различными оценочными средствами для УЭМ 1 «Теория и методика спортивной тренировки»

Таблица 3

Оценочное средство	Вид контроля	Макс. кол-во баллов	Критерии оценки
Коллоквиум	Рубежный	10	100-90% - если вопрос раскрыт в полном объеме, без существенных ошибок, может проиллюстрировать ответ примерами, правильно использована терминология. 89-70% - ответ недостаточно систематизирован и последователен, примеры не всегда правильные, допущены незначительные ошибки в применении терминологии. 69-50% - ответ не систематизирован и не последователен, допущены существенные ошибки в применении терминологии.
Практическая работа	текущий	5	100% - ПР выполнена полностью, в установленной последовательности, ошибки отсутствуют; 70-99% - ПР выполнена полностью, но с незначительными ошибками; 50-69% - ПР выполнена полностью, со значительными ошибками; 1-50% - ПР выполнена не полностью; 0 - ПР не выполнена.
Презентация	Текущий	10	Оформление Плохо - Менее 2 баллов Удовлетворительно 3 балла Хорошо 4 балла Отлично 5 баллов
			Содержание Плохо - Менее 2 баллов Удовлетворительно 3 балла Хорошо 4 балла Отлично 5 баллов
Учет посещения занятий		40	- 100 – 90 - % - 89 – 70 % - 69-50 % - менее 50%

Критерии оценки различными оценочными средствами для УЭМ 2 «Физиология спорта»

Таблица 4

Оценочное средство	Вид контроля	Макс. кол-во баллов	Критерии оценки
Тестовый контроль	текущий	15	в соответствии с процентом правильно выполненных заданий: «9 – 20 балла », если 100 – 90 - % «11-14 баллов», если 89 – 70 % «10 – 10 баллов», если 69-50 %
Презентация	текущий	10	В соответствии с рекомендациями по составлению презентаций. «9-10 баллов» - если основные требования рекомендаций выполнены «8-7 баллов» если существуют некоторые замечания по содержанию и объёму информации. Оформлению работы. «6-5 баллов», если существуют существенные замечания по содержанию и объёму информации. Оформлению работы.
Коллоквиум	текущий	10	- вопрос раскрыт в полном объеме, без существенных ошибок, может проиллюстрировать ответ примерами, правильно использована терминология. - ответ недостаточно систематизирован и последователен, примеры не всегда правильные, допущены незначительные ошибки в применении терминологии. - ответ не систематизирован и не последователен, допущены существенные ошибки в применении терминологии.
Практическая работа	текущий	5	5 ПР выполнена полностью, в установленной форме отсутствуют; 3-4 ПР выполнена полностью, но с незначительными ошибками; 1-2 ПР выполнена полностью, со значительными ошибками; 0 ПР не выполнена.
Учет посещения занятий		25	- 100 – 90 - % - 89 – 70 % - 69-50 % - менее 50%

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено **Картой учебно-методического обеспечения** (Приложение В)

Основная литература для УЭМ – 1 «Теория и методика спорта»

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 478, [2] с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. :

Академия, 2011. - 310, [2] с.

3. Подласый И.П. Педагогика: учебник для вузов/ И.П. Подласый. – 2е. – изд., доп. – М.: Юрайт, 2011. - 574

Дополнительная литература для УЭМ – 1 «Теория и методика спорта»:

4. Начинская С.В. Спортивная матрология: учеб. для вузов / С.В. Начинская. – 3-е изд., испр. – М.Академия, 2011. – 238 с.

Основная литература для УЭМ - 2 «Физиология спорта»:

1. Физиология и основы анатомии: учеб. пособие / под ред. А.В. Котова Т.Н. Лосевой: Москва, изд. «Медицина», 2011г., 1086с. 86,5п.л., 3000экз.
2. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с.

Дополнительная литература для УЭМ - 2 «Физиология спорта»:

3. Югова Е.А. Возрастная физиология и психофизиология : Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Е.А. Югова, Т.Ф. Турова. – М.: Академия, 2011. – 333 с.
4. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – Москва: Физкультура и спорт.- 1982. – 347 с.
5. Стернин Ю.И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений. - СПб.: ИнформМед, 2008. - 150с.

7 Материально-техническое обеспечение учебного модуля

Для осуществления образовательного процесса необходим класс, оборудованный мультимедийными средствами для демонстрации лекций-презентаций, компьютерами; лаборатория, оснащенная комплексом функциональной диагностики для осуществления физиологических исследований (электрокардиография, спирометрия, спирография, кардиоритмография, динамометрия).

Приложения (обязательные):

А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

Б – Технологическая карта

В - Карта учебно-методического обеспечения УМ

Рабочая программа актуальна на 2018-2019 уч. год
Протокол №11 заседания кафедры от 26 июня 2018 г.

Разработали: доцент КИР, к.и.н. Власенко Р.Ф. 
ст. преподаватель Максимов А.И. 

Зав. кафедрой ТМРБ 

Рабочая программа актуальна на 2019-2020 уч. год
Протокол №10 заседания кафедры от 23 мая 2019 г.

Разработали: доцент КИР, к.и.н. Власенко Р.Ф. 
ст. преподаватель Максимов А.И. 

Зав. каф. ТМРБ 

Приложение А

Приложение А.1. Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля «Теория и методика спорта».

Приложение А.2. Примерные вопросы для подготовки к экзамену.

Приложение А.3. Примеры заданий для заочного обучения.

Приложение А.1. Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля «Теория и методика спорта»

УЭМ - 1 «Теория и методика спортивной тренировки»

Тема 1.1 Система спортивной подготовки в Российской Федерации.

Лекция: Компоненты системы спортивной подготовки. Управление системой спортивной подготовки. Взаимосвязь компонентов спортивной тренировки.

Практическое занятие: Составление блок-схемы «Система спортивной подготовки в РФ».

Презентация: «Характеристика одного из компонентов системы спортивной подготовки в избранном виде спорта»

(Макс. 10)

Тема 1.2 Цели и задачи спортивной подготовки.

Лекция: Особенности целеполагания в спорте. Иерархия целей спортивной тренировки. Постановка задач спортивной тренировки. Общие и частные задачи спортивной тренировки

Практическое занятие: практическая работа «Составление задач на определенный период подготовки спортсмена».

(Макс. 5)

Тема 1.3 Дозирование нагрузок в спортивной тренировке.

Лекция: Характеристика понятий: нагрузка, отдых, утомление, эффект и др. в спортивной тренировке

Практическое занятие: презентация «особенности дозирования нагрузок в избранном виде спорта».

(Макс. 10)

Тема 1.4 Физическая подготовка спортсмена.

Лекция: Современные представления о физической подготовке. Цель и задачи физической подготовки спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Средства физической подготовки

Практическое занятие: практическая работа «Составление комплексов физической подготовки в избранном виде спорта».

(Макс. 5)

Тема 1.5 Техническая подготовка спортсмена.

Лекция: Современные представления о технической подготовке. Цель и задачи технической подготовки спортсмена. Общая и специальная техническая подготовка. Средства технической подготовки

Практическое занятие: практическая работа «Составление программы обучения технике избранного вида спорта».

(Макс. 5)

Тема 1.6 Тактическая подготовка спортсмена.

Лекция: Современные представления о тактической подготовке. Цель и задачи тактической подготовки спортсмена. Общая и специальная тактическая подготовка. Средства тактической подготовки

Практическое занятие: презентация «Тактические приемы соревновательной борьбы в избранном виде спорта»

(Макс. 10)

Тема 1.7 Психологическая подготовка спортсмена.

Лекция: *Современные представления о психологической подготовке. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка. Средства психологической подготовки*

Практическое занятие: защита реферата «Особенности применения средств психолого-педагогической подготовки в избранном виде спорта»

(Макс. 25)

Тема 1.8 Планирование макро, мезо и микроциклов спортивной подготовки.

Лекция: *Виды макро, мезо и микроциклов. Особенности построения макро, мезо и микроциклов тренировки. Планирование мезоциклов спортивной подготовки.*

Практическое занятие: практическая работа «Разработка микроцикла подготовки в избранном виде спорта»

(Макс. 5)

Тема 1.9 Особенности предсоревновательной подготовки.

Лекция: *Характеристика условий соревновательной деятельности. Средства и методы предсоревновательной подготовки. Особенности подведения к конкретным соревнованиям*

Практическое занятие: практическая работа «Составление предсоревновательного микроцикла в избранном виде спорта».

(Макс. 5)

Тема 1.10 Комплексный контроль и самоконтроль в спорте.

Лекция: *Цель и задачи комплексного контроля в спортивной подготовке. Структура и средства комплексного контроля. Цель и задачи самоконтроля спортсмена. Характеристика дневника самоконтроля.*

Практическое занятие: презентация, оформление дневника самоконтроля, доклад по результатам анализа индивидуального недельного цикла тренировки.

(Макс. 10)

УЭМ - 2 «Физиология спорта»

Тема 2.1 Предмет изучения «Физиологии спорта» ее цели и задачи. Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.

В ходе лекции излагаются и разъясняются основные, наиболее сложные понятия темы, значение спортивной физиологии для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов. Основные понятия, цели и задачи физиологии спорта. В ходе лекций обучающимся рекомендуется: - вести конспектирование учебного материала; - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;

Тема 2.2 Физиологические основы двигательных навыков.

Цель занятия: изучить физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Теоретическая часть (лекция): Двигательные умения и навыки - основа спортивной техники. Рефлекторные механизмы управления движениями (И. И. Сеченов, Ч. Шеррингтон). Роль условнорефлекторных механизмов в образовании двигательных умений и навыков. Понятие динамического стереотипа нервных процессов (И.П.Павлов, А.Н.Крестовников). Теория функциональных систем П.К. Анохина и механизмы управления движениями. Роль афферентного синтеза, памяти и эмоций, механизма экстраполяций. Фазы формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и стабилизации).

Предлагается тестовый контроль. Данное оценочное средство позволяет оценить степень овладения студентами ключевых понятий, которые являются основой усвоения дисциплины.

Критерии оценки:

в соответствии с процентом правильно выполненных заданий:

«12 – 15 балла », если 100 – 90 - %

«9 – 11 баллов», если 89 – 70 %

«7 – 8 баллов», если 69-50 %

Тема 2.3 Физиологические механизмы развития физических качеств.

Цель занятия: изучить механизмы формирования и общие свойства физических (двигательных) качеств.

Теоретическая часть (лекция): Физиологическая характеристика мышечной силы. Виды мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты и скоростно-силовой тренировки. Физиологическая характеристика ловкости и гибкости. Физиологические механизмы и методы тренировки выносливости. Виды выносливости. Биоэнергетические механизмы выносливости. Понятие об аэробной и анаэробной производительности, факторы, лимитирующие развития выносливости. Физиологическая характеристика различных методов физической тренировки для повышения выносливости.

Критерии оценки:

в соответствии с процентом правильно выполненных заданий:

«12 – 15 балла », если 100 – 90 - %

«9 – 11 баллов», если 89 – 70 %

«7 – 8 баллов», если 69-50 %

Тема 2.4 Физиологические основы спортивной тренировки.

Цель занятия: изучить функциональные особенности и механизмы адаптационных изменений в организме спортсмена в процессе спортивной тренировки.

Теоретическая часть (лекция):

В ходе лекции излагаются и разъясняются основные, наиболее сложные понятия темы: понятие тренированности, спортивной формы. Истинное и ложное устойчивое состояния организма при физической работе. Понятие перетренированности и перенапряжения, причины развития, симптоматика и характеристика этих состояний, меры профилактики и коррекции.

Практическая работа:

Определение состояния тренированности спортсмена в покое (расчет весо-ростовых индексов, мышечной и жировой массы, удельного веса и жизненного индекса, проведение активной ортостатической пробы, кардиоритмографии, оценка функции внешнего дыхания). Оценка состояния тренированности спортсмена при стандартных и предельных нагрузках (проведение функциональных проб: Гарвардский степ-тест, тест PWC₁₇₀, тест Купера, ступенчатая проба).

Критерии оценки:

5	ПР выполнена полностью, в установленной последовательности, ошибки отсутствуют;
3-4	ПР выполнена полностью, но с незначительными ошибками;
1-2	ПР выполнена полностью, со значительными ошибками;
0	ПР не выполнена.

Тема 2.5 Физиологические основы спортивного отбора.

Цель занятия: изучить виды спортивного отбора, его общие принципы.

Теоретическая часть (лекция): Общие положения о спортивном отборе. Физкультурно-спортивная ориентация и спортивная селекция. Прогнозирование спортивных способностей. Моделирование эталона идеального спортсмена. Система отбора в различных видах спорта.

Студентам предлагается выполнение презентации.

Предполагаемые темы презентационных сообщений:

1. Спортивный отбор в плавании.
2. Критерии спортивного отбора юных футболистов.
3. Использование особенностей физического развития при отборе в биатлоне.
4. Организационно-методические особенности отбора и набора детей для занятий спортивной гимнастикой.
5. Спортивный отбор в системе управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков.
6. Методика спортивного отбора юных боксеров.
7. Медико-биологические основы спортивного отбора.

Критерии оценки:

В соответствии с рекомендациями по составлению презентаций.

«9-10 баллов» - если основные требования рекомендаций выполнены

«8-7 баллов» если существуют некоторые замечания по содержанию и объёму информации. Оформлению работы.

«6-5 баллов», если существуют существенные замечания по содержанию и объёму информации. Оформлению работы.

Тема 2.6 Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.

Цель занятия: изучение общих принципов возрастной физиологии, учение о системогенезе

Теоретический материал (лекция): Периодизация и гетерохронность развития. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста, их адаптация к физическим нагрузкам. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Возрастное развитие функций нервно-мышечного аппарата и двигательных качеств.

Тестовый контроль:

Оценивается количество правильных ответов.

в соответствии с процентом правильно выполненных заданий:

«13 – 15 балла », если 100 – 90 - %

«10 – 12 баллов», если 89 – 70 %

«7 – 9», если 69-50 %

Тема 2.7 Функциональные особенности онтогенеза вегетативных систем организма в дошкольном, младшем школьном, среднем и старшем школьном возрасте.

Цель занятия: изучение возрастных особенностей вегетативных систем организма.

Теоретический материал (лекция): Особенности системы крови, кровообращения и дыхания. Особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. Особенности терморегуляции, выделения и эндокринных систем. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

Предлагается выполнение коллоквиума.

Примерные вопросы для коллоквиума:

1. Основы периодизации индивидуального развития.
2. Генотипическая и средовая детерминация онтогенеза.
3. Динамика развития детей подросткового возраста.

4. Психофизиологический статус детей раннего возраста.
5. Особенности физиологических показателей у лиц зрелого и пожилого возраста.
6. Физиологические особенности развития и состояние организма детей и подростков.
7. Возрастные особенности ЦНС, ВВД и сенсорных систем.
8. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
9. Возрастные особенности крови, кровообращения и дыхания.
10. Возрастные особенности терморегуляции, обмена веществ и энергии.
11. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам.

Критерии оценки:

- тема раскрыта в полном объеме, без существенных ошибок, может проиллюстрировать ответ примерами, правильно использована терминология;
 - ответ недостаточно систематизирован и последователен, примеры не всегда правильные, допущены незначительные ошибки в применении терминологии;
 - ответ не систематизирован и не последователен, допущены существенные ошибки в применении терминологии;
 - информационная достаточность;
 - соответствие материала теме и плану;
 - стиль и язык изложения;
 - адекватность и количество использованных источников.
- Максимальное количество баллов - 10

Тема 2.8

Цель занятия: .Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Теоретический материал (лекция): Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы специфического биологического цикла (овариально-менструального цикла - ОМЦ).

Студентам предлагается выполнение презентации.

Предполагаемые темы презентационных сообщений:

- Влияние на спортивную работоспособность женщин различных фаз ОМЦ: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной, предменструальной;
- Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин.
- Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок в избранном виде спорта.

Максимальное количество баллов - 10

Методические рекомендации по курсовой работе.

Курсовая работа оформляется в виде рукописи, излагающей обоснование и решение какой-либо проблемы процесса спортивной подготовки. Содержание работы должно демонстрировать умение формулировать основные методологические компоненты исследования (цель, задачи, объект, предмет, гипотеза), знакомство автора с основной литературой по теме работы, способность определять методы исследования, умение последовательно изложить существо рассматриваемых вопросов, владение необходимой терминологией и понятиями, приемлемый уровень языковой грамотности и владение стилем научного изложения.

Рукопись курсовой работы и расчетно-пояснительной записки курсового проекта должна, как правило, иметь структуру:

- титульный лист;
- содержание;

- введение;
- главы, разделы, излагающие основное содержание работы;
- выводы по главам;
- список литературы и источников;
- приложение

Оформление рукописи должно соответствовать требованиям стандарта НовГУ СТО 1.701-2010 «Текстовые документы».

Оценивание курсовой работы

Этап подготовки		Макс. кол-во баллов
1.	Написание содержания и введения курсовой работы	5
2.	Написание 1 параграфа курсовой работы	10
3.	Написание 2 параграфа курсовой работы	10
4.	Написание 3 параграфа курсовой работы	10
5.	Написание выводов по теоретической части исследования	10
2.	Оформление списка литературы	5
3.	Составление доклада для защиты курсовой работы	10
4.	Разработка презентации по докладу для защиты курсовой работы	5
5.	Защита курсовой работы	35

**Приложение А.2. Примерные вопросы для подготовки к экзамену
УЭМ 1 – Теория и методика спортивной тренировки.**

1. Компоненты системы спортивной подготовки.
2. Управление системой спортивной подготовки.
3. Взаимосвязь компонентов спортивной тренировки.
4. Особенности целеполагания в спорте. Иерархия целей спортивной тренировки.
5. Постановка задач спортивной тренировки.
6. Характеристика понятий: нагрузка, отдых.
7. Характеристика понятий утомление, эффекты спортивной тренировки.
8. Современные представления о физической подготовке. Цель и задачи физической подготовки спортсмена.
9. Общая и специальная физическая подготовка.
10. Средства физической подготовки
11. Современные представления о технической подготовке. Цель и задачи технической подготовки спортсмена.
12. Общая и специальная техническая подготовка.
13. Средства технической подготовки
14. Современные представления о тактической подготовке. Цель и задачи тактической подготовки спортсмена.
15. Общая и специальная тактическая подготовка.
16. Средства тактической подготовки
17. Современные представления о психологической подготовке. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена.
18. Общая и специальная психологическая подготовка.
19. Средства психологической подготовки
20. Виды макро, мезо и микроциклов.
21. Особенности планирования макроциклов спортивной подготовки.
22. Особенности планирования мезоциклов спортивной подготовки.
23. Особенности планирования микроциклов спортивной подготовки
24. Характеристика условий соревновательной деятельности.
25. Средства и методы предсоревновательной подготовки.
26. Особенности подведения к конкретным соревнованиям
27. Контроль в спорте, цель и задачи комплексного контроля в спортивной подготовке.
28. Структура и средства комплексного контроля.
29. Характеристика дневника самоконтроля.

УЭМ 2 – Физиология спорта

1. Предмет, цели, задачи спортивной физиологии. Ее значение для тренера-педагога, практики спорта, физической культуры.
2. Подходы к созданию классификаций в спорте. Критерии, используемые при создании классификаций. Физиологическая классификация поз и движений по В.С. Фарфелю.
3. Физиологические закономерности периодизации и планирования спортивной тренировки.
4. Двигательные качества и их физиологическая характеристика.
5. Утомление, его проявления, центральные и периферические факторы.
6. Физиологическая характеристика срочного эффекта тренировки.
7. Рефлекторное кольцевое регулирование и программное управление движениями.
8. Регуляция произвольных движений в спорте.
9. Функциональные изменения при нагрузках постоянной мощности.
10. Функциональные изменения при нагрузках переменной мощности.
11. Оценка работоспособности спортсменов.
12. Резервы физической работоспособности.

13. Предстартовые состояния: определение, классификация, функциональная характеристика.
14. Разминка и вбрасывание: определение, функциональное значение.
15. Состояние суперкомпенсации: значение суперкомпенсации в тренировочном процессе.
16. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
17. Состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
18. Принципы спортивной тренировки.
19. Функциональная характеристика силовой работы.
20. Функциональная характеристика скоростно-силовой работы.
21. Соревновательная деятельность и тренировочная деятельность.
22. Физиологическая характеристика мышечной силы.
23. Физиологическая характеристика быстроты.
24. Физиологическая характеристика скоростно-силовой тренировки.
25. Различные критерии классификации физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.
27. Механизмы и резервы развития выносливости.
28. Факторы, определяющие и лимитирующие аэробную производительность (АП).
29. Динамика аэробной производительности (АП) в процессе физической тренировки и методы ее определения.
30. Механизмы и резервы развития ловкости.
31. Механизмы и резервы развития гибкости.
32. Локализация и физиологические механизмы развития утомления.
33. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
34. Физиологические механизмы восстановительных процессов.
35. Мероприятия повышения эффективности восстановления.
36. Резервы физической работоспособности.
37. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
38. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
39. Состояние тренированности: определение, характеристика, тестирование тренированности в спорте.
40. Определение функциональной подготовленности спортсменов в покое.
41. Определение функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках.
42. Перетренированность и перенапряжение: определение, признаки, меры профилактики.
43. Принципы нормирования физической нагрузки у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
44. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста.
45. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста.
46. Принципы нормирования физической нагрузки у детей среднего и старшего школьного возраста.
47. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста.
48. Принципы нормирования физической нагрузки у людей зрелого и пожилого возраста.
49. Возрастные особенности ЦНС, ВВД и сенсорных систем.
50. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
51. Возрастные особенности крови, кровообращения и дыхания.
52. Возрастные особенности терморегуляции, обмена веществ и энергии.
53. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам.
54. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
55. Физиологическая характеристика статических нагрузок.

56. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
57. Двигательные навыки, умения и методы их исследования.
58. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.
59. Физическая работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.

Ситуационная задача:

1. Составить комплекс подводящих упражнений в избранном виде спорта
2. Составить план базового микроцикла в избранном виде спорта
3. Составить план контрольно-подготовительного микроцикла в избранном виде спорта
4. Составить план предсоревновательного микроцикла спортивной тренировки
5. Составить план соревновательного микроцикла спортивной тренировки
6. Расчет весо-ростовых индексов.
7. Расчет удельного веса и жизненного индекса.
8. Проведение активной ортостатической пробы.
9. Оценка результатов кардиоритмографии.
10. Оценка результатов тестирования функции внешнего дыхания.
11. Оценка состояния тренированности спортсмена (Гарвардский степ-тест)
12. Оценка состояния тренированности спортсмена (тест PWC₁₇₀)
13. Оценка состояния тренированности спортсмена (тест Купера)
14. Оценка состояния тренированности спортсмена (ступенчатая проба)

Итоговая аттестация - курсовая работа

Итоговая аттестация - экзамен

Экзаменационный билет состоит из 3 вопросов:

- 1 вопрос по 1 УЭМ Теория и методика спорта
- 2 вопрос по 2 УЭМ Физиология спорта
- 3 вопрос – ситуационная задача.

Пример экзаменационного билета

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого
Кафедра Теории и методики физического воспитания
Экзаменационный билет № 1

Учебный модуль «Теория и методика спорта»
Для направления 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1. Компоненты системы спортивной подготовки.
2. Механизмы и резервы развития ловкости.
3. Составить комплекс подводящих упражнений в избранном виде спорта

Принято на заседании кафедры _____ 2017 г.
Протокол № _____ Заведующий кафедрой Чистякова Е.Г. _____
(ФИО)

Параметры оценочного средства

100-90% 45-50 баллов	- если вопросы раскрыты в полном объеме, без существенных ошибок, может проиллюстрировать ответ примерами, правильно использована терминология. Задача решена в полной мере и студент может объяснить результаты решения.
89-70% 35-44 балла	- ответ недостаточно систематизирован и последователен, примеры не всегда правильные, допущены незначительные ошибки в применении терминологии. Задача решена полностью, но студент не может объяснить решенную часть.
69-50% 25-34 балла	- ответ не систематизирован и не последователен, допущены существенные ошибки в применении терминологии. Задача решена не полностью, студент может объяснить решение частично.

Приложение А.3 Заочная форма обучения
гр. 5211 зо

Учебная работа (УР)	Всего	Распределение по семестрам	
		5	6
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ	8		8
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):			
аудиторная	- лекции -практические занятия	1	7 20
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС		179
Аттестация: ЭКЗ			9
Аттестация: курсовая работа			72

гр. 5212 зу

Учебная работа (УР)	Всего	Распределение по семестрам	
		3	4
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ	8		8
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):			
аудиторная	- лекции -практические занятия	1	7 20
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС		179
Аттестация: ЭКЗ			9
Аттестация: курсовая работа			72

Примеры заданий для заочного обучения

УЭМ -1 Теория и методика спорта

- Тема 1.1 Классификация видов спорта.
- Тема 1.2 Система спортивной подготовки в Российской Федерации.
- Тема 1.3 Периодизация спортивной подготовки.
- Тема 1.4 Цели и задачи спортивной подготовки.
- Тема 1.5 Моделирование спортивной подготовленности.
- Тема 1.6 Средства спортивной тренировки.
- Тема 1.7 Дозирование нагрузок в спортивной тренировке.
- Тема 1.8 Психологическая подготовка спортсмена.
- Тема 1.9 Тактическая подготовка спортсмена.
- Тема 1.10 Физическая подготовка спортсмена.
- Тема 1.11 Техническая подготовка спортсмена.
- Тема 1.12 Планирование макроциклов спортивной подготовки.
- Тема 1.13 Планирование мезоциклов спортивной подготовки.
- Тема 1.14 Планирование микроциклов спортивной подготовки.
- Тема 1.15 Комплексный контроль в спорте.
- Тема 1.16 Самоконтроль спортсмена.
- Тема 1.17 Педагогическое взаимодействие тренера и спортсмена.
- Тема 1.18 Особенности предсоревновательной подготовки.

УЭМ - 2 Физиология спорта

Вариант 1

Задание 1. Раскрыть в реферативной форме тему: «Особенности спортивной тренировки женщин»

Задание 2. Дайте определения следующим понятиям:

спортивная физиология, абсолютная мышечная сила, аэробная производительность, скоростно-силовой индекс, кислородный долг, спортивная форма, перетренированность, перенапряжение.

Задание 3. Зарисуйте график потребления кислорода при работе высокой интенсивности, дайте определение основным понятиям на различных этапах потребления кислорода.

Задание 4. Приведите пример феномена Линдгарда и опишите его физиологическое значение при выполнении собственно силовой работы.

Задание 5. Приведите несколько примеров аналитических классификаций физических упражнений, дайте физиологическое обоснование.

Задание 6. Дайте определение и характеристику предстартовому состоянию, опишите виды предстартовых состояний и физиологические механизмы.

Задание 7. Ответьте на предложенные вопросы тестового контроля:

1. Концентрация АТФ в скелетных мышцах при работе различной длительности:
 - а) увеличивается
 - б) уменьшается
 - в) снижается незначительно
 - г) остается неизменной
 - д) снижается до нуля
2. Укажите, какие соединения относят к макроэргическим:
 - а) АТФ
 - б) креатинфосфат
 - в) Ca^{2+}
 - г) Na^{+}
 - д) молочная кислота
3. Наивысшей скорости креатинфосфокиназная реакция достигает на:
 - а) 1-й секунде после начала работы
 - б) 2-й секунде после начала работы
 - в) 1-й минуте после начала работы
 - г) 2-й минуте после начала работы
 - д) через 10 минут
4. От каких факторов зависит креатинфосфокиназная реакция:
 - а) рН
 - б) Ca^{2+}
 - в) Na^{+}
 - г) креатин
 - д) температура
5. Креатинфосфокиназная реакция составляет биохимическую основу:
 - а) локальной мышечной выносливости
 - б) общей мышечной выносливости
 - в) мышечной силы
 - г) ловкости
 - д) скоростно-силовых отношений
6. Наибольшей скорости гликолиз достигает на:
 - а) 1-й секунде после начала работы
 - б) 30-й секунде после начала работы
 - в) 1-й минуте после начала работы
 - г) 5-й минуте после начала работы
 - д) 10-й минуте после начала работы
7. Конечными продуктами гликолиза является:
 - а) молочная кислота
 - б) янтарная кислота
 - в) угольная кислота
 - г) холиевая кислота
 - д) пировиноградная кислота
8. Накопление молочной кислоты в саркоплазме мышц приводит к:
 - а) увеличению осмотического давления
 - б) набуханию мышечных волокон
 - в) ригидности мышц
 - г) алкалозу
 - д) улучшению эластичности
9. Наибольшей производительностью отличается:
 - а) гликолиз
 - б) миокиназная реакция
 - в) креатинфосфокиназная реакция
 - г) аэробный ресинтез АТФ
 - д) цикл трикарбоновых кислот
10. Количество кислорода, необходимое для полного удовлетворения энергетических потребностей за счет аэробных процессов называется:
 - а) кислородный дефицит
 - б) кислородный запрос работы
 - в) кислородный каскад
 - г) алактатный компонент кислородного долга
 - д) лактатный компонент кислородного долга
11. Разность между кислородным запросом работы и реально потребляемым кислородом называется:
 - а) кислородным долгом
 - б) кислородной разностью работы
 - в) кислородным дефицитом
 - г) абсолютным потреблением кислорода
 - д) кислородным запросом
12. При интенсивной работе в кривой снижения потребления кислорода наблюдаются фазы:
 - а) восстановительная
 - б) парадоксальная
 - в) быстрый компонент кислородного долга
 - г) медленный компонент кислородного долга
 - д) утомления
13. При оценке относительной мощности совершаемого упражнения используют величины:
 - а) минимального метаболического уровня
 - б) максимального метаболического уровня
 - в) среднего метаболического уровня
 - г) кислородного запроса работы
 - д) кислородного долга
14. К основным ферментам гликолиза относятся:
 - а) карбангидраза
 - б) фосфоорилаза
 - в) гексокиназа
 - г) мальтаза
 - д) рибонуклеаза

Приложение Б
(обязательное)

Технологическая карта

учебного модуля «Теория и методика спорта»

семестр 6, ЗЕТ 8, вид аттестации экзамен, академических часов 126, баллов рейтинга 400

№ и наименование раздела учебного модуля, КП/КР	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час					СРС	Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия							
		ЛЕК	ПЗ	ЛР	АСРС в т.ч.				
УЭМ 1 Теория и методика спортивной тренировки:	1-15	36	36		9	36		150	
1.1 Система спортивной подготовки в Российской Федерации.	1-2	4	4			6	Презентация	10	
1.2 Цели и задачи спортивной подготовки.	3	2	2		1		Практическая работа	5	
1.3 Дозирование нагрузок в спортивной тренировке.	4	2	2			6	Презентация	10	
1.4 Физическая подготовка спортсмена.	5-6	6	2		1		Практическая работа	5	
1.5 Техническая подготовка спортсмена.	7	2	2		1		Практическая работа	5	
1.6 Тактическая подготовка спортсмена.	8	2	2			6	Презентация	10	
	9		4		2	6	Коллоквиум	10	
Учёт посещения занятий								20	
Рубежная аттестация по УЭМ 1								75	
УЭМ 2 Физиология спорта:	1-15	18	36		9	18		100	
2.1 Предмет изучения «Физиологии спорта» ее цели и задачи. Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	1	2	2		1	2			
2.2 Физиологические основы двигательных навыков.	2-3	3	5		1	2	Тестовый контроль	15	
2.3 Физиологические механизмы развития физических качеств.	4-6	3	9		1	2	Тестовый контроль	15	
2.4 Физиологические основы спортивной тренировки.	7-9	2	10		1	2	Практическая работа	5	
Учёт посещения занятий								15	
Рубежная аттестация по УЭМ 2								50	
Рубежная аттестация	63–87 баллов (удовл.) 88 – 112 баллов (хорошо) 113 – 125 баллов (отлично)							125	

УЭМ 1 Теория и методика спортивной тренировки:	10-15							75
1.7 Психологическая подготовка спортсмена.	10	2	4			4	Защита реферата	25
1.8 Планирование макро, мезо и микроциклов спортивной подготовки.	11	6			1		Практическая работа	5
1.9 Особенности предсоревновательной подготовки.	12-13	6	6		1		Практическая работа	5
1.10 Комплексный контроль Самоконтроль спортсмена в спорте.	14	4	2			4	Доклад-презентация	10
	15		6		2	4	Коллоквиум	10
Учет посещения занятий								20
УЭМ 2 Физиология спорта:	10-15							50
2.5 Физиологические основы спортивного отбора.	10	2	1		1	2	Презентация	10
2.6 Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.	11-12	2	4		2	3	Тестовый контроль	15
2.7 Функциональные особенности онтогенеза вегетативных систем организма в дошкольном, младшем школьном, среднем и старшем школьном возрасте.	13-14	2	4		1	3	Коллоквиум	10
2.8 Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	15	2	1		1	2	Доклад-презентация	10
Учет посещения занятий								5
Итого по учебному элементу модуля 1							– «удовл.» - 75-94 балла. – «хорошо» 95-114 балла. – «отлично» 115-150 баллов.	150
Итого по учебному элементу модуля 2							– «удовл.» - 50-69 балла. – «хорошо» 70-89 балла. – «отлично» 90-100 баллов.	100
Экзамен:							– «удовл.» - 25-34 балла. – «хорошо» 35-44 балла. – «отлично» 45-50 баллов.	50
Курсовая работа:							– «удовл.» - 50-69 балла. – «хорошо» 70-89 балла. – «отлично» 90-100 баллов.	100
Итого по учебному модулю:							– «удовл.» – 200-299 баллов. – «хорошо» – 300-359 баллов. – «отлично» – 360-400 баллов.	400

Критерии оценки качества освоения студентами дисциплины (в соответствии с Положением «Об организации учебного процесса по основным образовательным программам высшего профессионального образования»): - пороговый (оценка «удовлетворительно») – 50 - 69 % от 50*ЗЕТ; - стандартный (оценка «хорошо») – 70 - 89 % от 50*ЗЕТ; - эталонный (оценка «отлично») – 90 - 100 % от 50*ЗЕТ

№ и наименование раздела учебного модуля, КР	№ недели сем.	Трудоемкость, ак.час					СРС	Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия							
		ЛЕК	ПЗ	ЛР	АСРС в т.ч.				
Курсовая работа	1-15								
1. Написание содержания и введения курсовой работы	1-2							5	
2. Написание 1 параграфа курсовой работы	3-4							10	
3. Написание 2 параграфа курсовой работы	5-6							10	
4. Написание 3 параграфа курсовой работы	7-8							10	
5. Написание выводов по теоретической части исследования	9-10							10	
6. Оформление списка литературы	11-12							5	
7. Составление доклада для защиты курсовой работы	13							10	
8. Разработка презентации по докладу для защиты курсовой работы	14							5	
9. Защита курсовой работы	15							35	
Курсовая работа:		– «удовл.» - 50-69 балла. – «хорошо» 70-89 балла. – «отлично» 90-100 баллов.						100	

Приложение В

(обязательное)

Карта учебно-методического обеспечения

Учебного модуля Теория и методика спорта

Направление (специальность) 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура», формы обучения - очная, заочная

Курс 3 Семестр 6

Часов: всего (8 зач. ед.) 126, лекций 54, практ. зан. 72, СРС ауд. - 18,

СРС и виды индивидуальной работы (курсовая работа, КП) 162

Обеспечивающая кафедра Кафедра теории и методики физического воспитания

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Учебники и учебные пособия		
1. Холодов Ж. К. , Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2000, 2013, 2016 – 475с., 478 с., 494 с.	7,11,1	
2. Матвеев Л.П. , Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учеб. для вузов. / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – Спб.: Лань, 2005. – 377 с.	7	
3. Дубровский В.И. , Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. / В.И. Дубровский – М.: Владос, 2005. – 462 с.	2(10)	https://novsu.bibliotech.ru/Reader/BookPreview/6986
4. Барчуков И.С. , Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для вузов. / И.С. Барчуков – 3-е изд., стере. – М.: Академия, 2009. – 525 с.	7	
Учебно-методические издания		
1. Савин В.П. , Теория и методика хоккея : учеб. для вузов. / В.П. Савин. - М. : Академия, 2003. - 397,[1]с.	6	
2. Рабочая программа УМ «Теоретические основы физической культуры» (Максимов А.Н., Кулебина А.Г. 2017г.)		

Таблица 2 – Информационное обеспечение модуля

Название программного продукта, интернет-ресурса	Электронный адрес	Примечание
1. Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/ru	
2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта	http://lesgaft-notes.spb.ru/	
3. СпортВики — SportWiki энциклопедия	http://sportwiki.to/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5	

Таблица 3 – Дополнительная литература

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. Стр.)	Кол. Экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
1. Салехов С.А., Маратова А.М., Максимюк Н.Н., Нарушение белоксинтезирующей и детоксикационной функции печени при интенсивном снижении веса у спортсменов-бодибилдеров: монография / С.А. Салехов, А.М. Маратова, Н.Н. Максимюк. - Издательство: НовГУ, 2013. – 113 с.		https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-1720
2. Железняк Ю.Д., Портной Ю.М., Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для вузов / Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 396 с.	7	
3. Майнберг Экхард, Основные проблемы педагогики спорта. Hauptprobleme der sportpädagogik : вводный курс : учеб.для студентов вузов по учеб.дисциплине «Физическая культура» / Пер.с нем.под.ред.: М.Я. Виленского, О.С. Метлушко. – М.: Аспект-Пресс, 1995. – 317 с.	9	

Действительно для учебного года 2016 / 2017

Зав. кафедрой _____
подпись _____ И.О.Фамилия _____

20... г.

СОГЛАСОВАНО

НБ НовГУ:

зав. сект.
должность _____



Т. В. Карелова
расшифровка _____