

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.03.2025 09:17:04  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Школа современного тренера: этап спортивного совершенствования</i>
Специальность	<i>49.03.01 «Физическая культура»</i>
Специализация	<i>Физическая культура и спорт</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик	<i>Симонова Екатерина Александровна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися не предусмотрены  
 План самостоятельной работы на 4 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение * (ак.ч.)
	Основной отбор и ориентация спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
1.	Специфика нагрузок на этапе спортивного совершенствования и их влияние на организм спортсменов.	Подготовить учебную карточку на тему: «Планирование и дозирование нагрузок в избранном виде спорта»	Учебная карточка	0-4	5
2.	Максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, подведение к ним спортсменов в процессе этапа многолетней подготовки	Подготовить учебную карточку на тему: «Планирование и подбор средств тренировочных воздействий на этапах подготовки спортсменов в избранном виде спорта»	Учебная карточка	0-4	5
3.	Формирование долговременных адаптационных реакций в годичной подготовке у спортсменов на этапе спортивного совершенствования	Подготовить эссе на тему: «Анализ долговременных тренировочных воздействий и реализация накопленного эффекта подготовки»	Эссе	0-4	5
4.	Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2

5.	Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации	Подготовить эссе на тему: «Биомеханические основы индивидуальных двигательных действий и формирование эталонной техники движений в избранном виде спорта »	Эссе	0-4	5
6.	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
8.	Построение тренировочной подготовки в течении года.	Подготовить реферат на тему: «Основы построения годичной подготовки на этапе спортивного совершенствования, двухцикловое, трехцикловое, четырехцикловое планирование».	Реферат	0-4	5
9.	Разминка и заминка: значение, общие и специфические основы построения	Подготовить учебную карточку на тему: «Общие основы построения разминки, динамическое и статическое растягивание, структура и содержание, особенности предсоревновательной разминки и заминки, психологический настрой»	Учебная карточка	0-4	5

10.	Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
11.	Медико-биологический контроль функционального и физического состояния спортсменов	Подготовить презентацию на тему: «Современные методики и методы контроля функционального состояния, физической подготовленности, толерантности к дозируемым нагрузкам, изучения индивидуальных биохимических маркеров спортсменов и выявление слабых сторон»	Презентация	0-4	5
12.	Медико-биологическая лаборатория, тестовые упражнения, прогнозирования результатов и текущего физического и функционального состояния	Подготовить учебную карточку на тему: «Оценка показателей антропометрических данных, физических качеств, и функциональных возможностей у спортсменов в избранном виде спорта»	Учебная карточка	0-4	5
13.	Моделирование и прогнозирование соревновательной и спортивной деятельности с учетом реализации индивидуальных возможностей	Составить положение о соревнованиях по избранному виду спорта	Положение о соревнованиях	0-4	11

14.	Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
15.	Специфика и направленность круговой тренировки в видах спорта на этапе спортивного совершенствования	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
16.	Особенности построения тренировочного занятия с применением I и V зон интенсивности	Подготовить план-конспект тренировочного занятия: «Построение тренировочного занятия с применением I и V зон интенсивности»	План-конспект	0-4	5
17.	Особенности построения тренировочного занятия с применением II и IV зон интенсивности	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	2
18.	Особенности построения тренировочного занятия с применением III зоны интенсивности	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	3

19.	Аттестация	Подготовиться по предложенной литературе к устному зачету	Устный зачет	0-5	19
	Итого			0-54	94

\* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций, подготовку к практическим занятиям и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – на выполнение физических упражнений и техники двигательных действий; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.

2. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим занятиям

### Виды и характеристика оценочных средств Оценочное средство 1.

**Вид:** эссе

**Краткая характеристика:** высказывание своей точки зрения и формирование непротиворечивой системы аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста по заданной теме преподавателя.

**Критерии выставления оценивания:**

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.
2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты социально-экономической действительности или собственный опыт.

Эссе содержит в себе:

1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляется переход к основному суждению.
2. Основная часть. Включает в себя:
  - формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;
  - доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;
  - анализ контр-аргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.
3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

**Требования к оформлению эссе:**

1. Общий объем эссе не должен превышать 10 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).
2. Эссе выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная.

Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.

4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.

5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

6. На второй странице располагается «План» работы, включающий такие разделы работы как: «Введение», «Основная часть», «Заключение», «Литература».

7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:

- Нормативно-правовые акты: а) законы; б) указы Президента РФ; в) законодательные акты Федерального собрания РФ; г) постановления Правительства РФ; д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;

- Книги (монографии, сборники);

- Периодические издания;

- Статистические сборники и справочники;

- Печатные материалы на иностранных языках;

- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

#### **Написать эссе на темы:**

- «Основной отбор и ориентация спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей».

- «Максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, подведение к ним спортсменов в процессе этапа многолетней подготовки»

- «Формирование долговременных адаптационных реакций в годичной подготовке у спортсменов на этапе спортивного совершенствования».

- «Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования».

- «Медико-биологический контроль функционального и физического состояния спортсменов»

- «Моделирование и прогнозирование соревновательной и спортивной деятельности с учетом реализации индивидуальных возможностей»

- «Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов»

### **Оценочное средство 2.**

**Вид:** учебная карточка

**Краткая характеристика:** учебная карточка носит разноплановый характер, нацелена на приобретение студентами навыков оценки свойств нервной системы и темперамента, показателей антропометрических данных, физических качеств и функциональной подготовленности при отборе на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;

- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требованиям спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

### Оценочное средство 3.

**Вид:** презентация

**Краткая характеристика:** подготовка презентации, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать диагностический инструментарий в процесс спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта, средства и методы для развития ведущих двигательных качеств, планирования и прогнозирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в условиях годового и многолетнего тренировочного процесса.

**Критерии оценивания презентации:**

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении презентации.

**Требования к презентации**

Содержание 1-го слайда:

1-ый слайд является титульным листом презентации. На титульном листе указывается заголовок презентации «Тема творческой работы, которую Вы выбрали», ниже в подзаголовке слайда указывается фамилия, инициалы и номер группы.

Содержание 2-го слайда:

2-ой слайд представляет собой содержание презентации, включающий разделы презентации. Каждый раздел – это наименование слайда, представленного в презентации.

Содержание 3-го и последующих слайдов: раскрыть содержание темы, дать основные определения.

На слайдах можно использовать макет слайда «Заголовок, текст и рисунок». Так же можно размещать рисунки, схемы или фотографии. Так же можно включить в презентацию видеофайл (это может быть видеоролик, представляющий последние достижения, методики, технологии в спортивной подготовке).

Заключительный слайд: «Список использованных источников» необходимо разместить перечень источников, материалы которых использовались в презентации. Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке с соблюдением требований ГОСТа.

**Требования к оформлению презентации:**

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».
7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

**Требования к представлению презентации:**



1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.
2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

#### **Оценочное средство 4.**

**Вид:** реферат

**Краткая характеристика:** реферат, нацелен на приобретение студентами знаний, умений подбирать требования к показателям, используемым в контроле за одним из видов подготовленности по избранному виду спорта.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

#### **Оценочное средство 5.**

**Вид:** положение о соревнованиях

**Краткая характеристика:** подготовка положения о соревнованиях, нацелена на приобретение студентами знаний, умений составлять положение для проведения соревнований по избранному виду спорта.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

#### **Оценочное средство 6.**

**Вид:** план-конспект тренировочного занятия

**Краткая характеристика:** подготовка плана-конспекта для развития двигательных качеств и физической подготовленности спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Критерии оценки плана-конспекта тренировочного занятия:**

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

#### **Оценочное средство 7. Зачет**

**Вид:** устный зачет

**Краткая характеристика:** промежуточная оценка по дисциплине выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам зачета – ответам по изучаемым темам в семестре включающий в себя один вопрос.

**Критерии оценивания:**

**Незачет** – 0-60 баллов;

**Зачет** - 61-100 баллов.

**Зачёт.** Студенты, регулярно посещающие учебные занятия и сдавшие рефераты, эссе, учебные карточки, планы-конспекты тренировочных занятий, презентации, положение о соревнованиях получают зачёт. В случае если студент по уважительной причине (соревнования, тренировочные сборы, состояние здоровья) имеет пропуски учебных занятий он обязан выполнить все предъявляемые требования в части необходимых знаний, умений и навыков.

**Критерии выставления зачёта**

Зачёт выставляется в 6 семестре при условии, что студент:

Демонстрирует достаточный уровень владения техникой и физическими качествами в избранном виде спорта.

Владеет основами методики тренировки физических качеств и совершенствования техники движений в избранном виде спорта, знает основы планирования тренировочного процесса и прогнозирования индивидуальных спортивных результатов спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Умеет организовывать и проводить по заранее подготовленному плану, согласованному с преподавателем отдельные части тренировочного занятия.

Принимает участие в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.

**Перечень вопросов для подготовки к теоретическому зачету:**

1. Основные понятия проблемы спортивного отбора и ориентации спортсменов на этапе спортивного совершенствования
2. Общая характеристика процесса подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
3. Закономерности развития физических качеств у спортсменов различного пола и уровня квалификации.
4. Варианты планирование учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования
5. Педагогический и медицинский контроль в системе тренировочной подготовки на этапе спортивного совершенствования.
6. Понятие и характеристика микро, мезо и макроциклов подготовки, основные задачи.
7. Тренировочная нагрузка и ее регулирование.
8. Специфичность развития физических качеств и функциональных возможностей, дозирование нагрузок и восстановление спортсменов.
9. Критерии оценки тренировочной нагрузки. Величина и планирование тренировочной нагрузки.
10. Тренировочные режимы и методы, применяемые в процессе физической подготовки.
- 11 Особенности предсоревновательной подготовки на этапе спортивного совершенствования
12. Комплексный, педагогический, медико-биологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки начинающих спортсменов.
13. Общие основы функционирования системы спортивного отбора на этапе совершенствования спортивного мастерства.