

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.03.2025 12:00:44
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте
Направление подготовки / Специальность	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль) / Специализация	«Индустрия фитнеса и массового спорта»
Форма обучения	очная
Разработчик	<i>Котова Татьяна Германовна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися не предусмотрены

2. Распределение часов самостоятельной работы для студентов

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре	
		1	2
Самостоятельная работа обучающегося	316	160	156

3. План самостоятельной работы 1 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Проблемы развития массового спорта в России	Изучение темы Подготовка к контрольной работе	контрольная работа презентация	0-2	10
2.	Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового спорта	Изучение темы Подготовка к контрольной работе	контрольная работа презентация	0-2	10
3.	Общая характеристика: понятие и сущность оздоровительной тренировки в массовом спорте	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа презентация	0-2	20
4.	Общая характеристика: понятие и сущность кондиционной тренировки в массовом спорте	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа презентация	0-2	20

5.	Особенности тренировочного процесса оздоровительной и кондиционной направленности в массовом спорте	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа конспект занятия	0-2	20
6.	Контроль и оценка физического состояния в массовом спорте	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	тесты	0-5	20
7.	Основы развития физических качеств в массовом спорте	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект занятия презентация	0-5	20
8.	Основные методики развития физических качеств	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект занятия презентация	0-5	20
9.	Организация физкультурно-массового мероприятия оздоровительной, кондиционной направленности	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	положение сценарий физкультурно-массового мероприятия	0-5	20
	Итого			0-30	160
* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.					

План самостоятельной работы 2 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Фитнес, как средство физической культуры	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа	0-2	10

2.	Общая характеристика спорта, классификация видов спорта классификация физических упражнений	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	презентация	0-2	10
3.	Характеристика системы спортивной подготовки	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа	0-2	10
4.	Система отбора и спортивной ориентации	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа	0-2	10
5.	Планирование и программирование спортивной подготовки	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа	0-2	10
6	Построение тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	презентация	0-2	10
7	Этапы обучения технике двигательных действий	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	презентация	0-2	10
8	Современные методики физической подготовки	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка, конспект	0-5	20

9	Современные методики формирования техники и технико-тактических двигательных действий	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка, конспект	0-5	20
10	Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному процессу	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	презентация	0-2	10
11	Педагогический контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	презентация, тесты	0-5	20
12	Организация спортивно-массового мероприятия	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	положение сценарий спортивно-массового мероприятия	0-5	16
	Итого			0-36	156
* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.					

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

Вид самостоятельной работы: **Изучение лекционного материала темы**

Форма отчетности: Собеседование по теме

Собеседование проводится по вопросам темы дисциплины. Позволяет оценить полученные знания по теме, самостоятельную работу студента, готовность к решению задач.

Рекомендации по выполнению:

Изучите рекомендуемую литературу, конспекты или презентацию лекции.

Критерии оценивания:

- выступление, содержащее полный правильный ответ, оценивается максимальным количеством баллов;
- выступление, содержащее неполный или неправильный ответ, оценивается в процентах от максимального количества баллов.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.

4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к лабораторным занятиям**

Форма отчетности: Учебная карточка

Разработка учебной карточки (комплекс физических упражнений) направлена на проверку готовности студента к организации и выполнению тестов по общей и специальной физической подготовке в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как выполнять технику физических упражнений, дозировать нагрузку, подбирать средства и методы в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся.

Рекомендации по выполнению:

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление учебной карточки в соответствии с предложенным шаблоном. Содержание комплекса средств и методов должны учитывать возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

Критерии оценивания:

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

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
5. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
6. Лаконичность изложения.

Шаблон учебной карточки

Цель:

№	Содержание упражнений, <i>задачи</i>	Дозировка	Организационно-методические приемы

Форма отчетности: конспект тренировочного занятия

Конспект тренировочного занятия направлен на проверку готовности студента к выполнению организации и проведение обучения, совершенствования техники и технико-

тактических двигательных действий в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как организовать, планировать обучение, совершенствование техники двигательных действий и технико-тактических двигательных действий.

Рекомендации по выполнению:

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление конспекта тренировочного занятия в соответствии с предложенным шаблоном. Содержание обучения/совершенствования техники двигательных действий, технико-тактических двигательных действий, развития/совершенствования физических качеств должны учитывать возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

Шаблон конспекта тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного занятия	Параметры нагрузки		Общие методические указания
		Объем	Интенсивность	
1	2	3	4	5
Подготовительная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				

Критерии оценивания:

- работа выполняется письменно;

- содержательность конспекта тренировочного занятия, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);

- соответствие требованиям оформления (шаблон)

- грамотность изложения;

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

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

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.

2. Последовательность изложения.

3. Владение речью и терминологией.

4. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.

5. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.

6. Лаконичность изложения.

Форма отчетности: контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов носят разноплановый характер, нацелены на приобретение студентами знаний, умений подбирать педагогический инструментарий, направленный на диагностику физических кондиций.

Рекомендации по выполнению:

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Сопоставить контрольные нормативы Федерального стандарта по виду спорта с результатами занимающихся

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег 30 м (с.)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с.) (М) Бег 500 м (мин, с.) (Ж)	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) (М), Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) (Ж)	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см.)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка ОФП		баллы	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

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.

Форма отчетности: контрольные тесты для оценки технической и технико-тактической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки технической и технико-тактической подготовленности студентов носят разноплановый характер, нацелены на приобретение студентами знаний, умений подбирать педагогический инструментарий, направленный на диагностику технической и технико-тактической подготовленности.

Рекомендации по выполнению:

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Анализ техники двигательных действий, технико-тактических действий, выделить типичные ошибки.

Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение упражнения без ошибок	5	отлично
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	4	хорошо
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	3	удовл.
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

Критерии оценки тактической подготовки

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение ТТД без ошибок в соревновательных условиях	5	отлично
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	4	хорошо
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	3	удовл.
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники двигательных действий в соревновательных условиях	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

Форма отчетности: презентация

Краткая характеристика: подготовка презентации, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать актуальный педагогический инструментарий, направленный на формирование и совершенствование техники двигательных действий, развитие и совершенствование физических кондиций в биатлоне, спортивной аэробике, дзюдо.

Рекомендации по выполнению:

Используйте специальную литературу, научные статьи и актуальные исследования для сбора информации.

Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом наглядных примеров.

Включите в презентацию предложения, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Критерии оценивания:

- 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.
- 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.

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.

Темы презентаций:

1. Средства и методы развития/совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах многолетней подготовки в единоборствах/биатлоне/спортивной аэробике

2. Средства и методы обучения/совершенствования техники двигательных действий на тренировочных этапах многолетней подготовки в единоборствах/биатлоне/спортивной аэробике

3. Средства и методы обучения/совершенствования тактическим двигательным действиям на тренировочных этапах многолетней подготовки в единоборствах/биатлоне/спортивной аэробике

Вид самостоятельной работы: Подготовка к контрольной работе

Форма отчетности: контрольная работа, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать актуальный педагогический инструментарий, направленный на формирование и совершенствование техники двигательных действий, развитие и совершенствование физических кондиций.

Рекомендации по выполнению:

Изучите специальную литературу, лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление контрольной работы должно соответствовать представленному шаблону. Возможно включение графиков, диаграмм, таблиц.

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.

При оформлении контрольной работы необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.

- Отобранный материал должен соответствовать теме.

Требования к оформлению контрольной работы:

1. Общий объем контрольной работы не должен превышать 20 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 3-5 страницы).

2. Контрольная работа 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 «Содержание» 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.

9. Количество цитат в тексте должно быть ограничено необходимостью подтверждения того или иного положения автора, но не носить характер сплошного текста. Ссылками на источник должны быть оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: чье-то мнение, высказывание, приведенные факты, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть оформлены единообразно, корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [4] непосредственно в тексте означает ссылку на источник, позиционированный в списке литературы под номером

Темы контрольных работ:

1. Модели построения тренировочных макроциклов.

2. Модели построения тренировочных мезоциклов.

3. Модели построения тренировочных микроциклов.

4. Структура тактической подготовленности и факторы, влияющие на тактику в соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.

5. Структура технической подготовленности и факторы, влияющие на технику в соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.

6. Структура физической подготовленности и факторы, влияющие на спортивный результат занимающихся в избранном виде спорта.

7. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки в избранном виде спорта.

8. Методики воспитания силовых способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

9. Методики воспитания скоростных способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

10. Методики воспитания скоростно-силовых способностей у занимающихся в избранном виде спорта.
11. Методы воспитания общей аэробной выносливости у занимающихся в избранном виде спорта.
12. Методы воспитания специальной выносливости у занимающихся в избранном виде спорта.
13. Средства и методы развития гибкости у занимающихся в избранном виде спорта.
14. Средства и методы развития координации у занимающихся в избранном виде спорта.
15. Средства восстановления спортсменов в процессе спортивной тренировки.
16. Основные различия в спортивной подготовке мальчиков и девочек в избранном виде спорта.
17. Основные различия в спортивной подготовке юношей и девушек в избранном виде спорта.
18. Основные различия в спортивной подготовке мужчин и женщин в избранном виде спорта.
19. Формирование мотивации занятиям избранным видом спорта.
20. Интегральная подготовка спортсмена.
21. Двигательные ошибки, возникающие в процессе технической подготовки.
22. Особенности педагогического контроля в избранном виде спорта.
23. Особенности медико-биологического контроля в избранном виде спорта.
24. Симптомы утомления после малых, средних, больших тренировочных нагрузок.
25. Симптомы переутомления после чрезмерных тренировочных нагрузок.

Вид самостоятельной работы: разработка положения соревнований и сценария физкультурно-спортивного праздника (спортивно-массового мероприятия)

Форма отчетности: положение соревнований, сценарий физкультурно-спортивного праздника (спортивно-массового мероприятия)

Рекомендации по выполнению:

Изучите специальную литературу, лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление положения должно включать все пункты официального Положения по видам спорта. Сценарий физкультурно-спортивного праздника должен включать организацию и содержание мероприятия «от торжественного открытия до торжественного закрытия мероприятия»

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.

Положение о соревнованиях должно включать следующие пункты:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Время и место проведения соревнований.
3. Руководство проведением соревнований (кто организует и проводит соревнования).

4. Участники соревнований (какие команды и спортсмены допускаются к соревнованиям, разрядные, возрастные и др. требования к участникам).

5. Условия проведения соревнований (система проведения соревнований, определение личного и командного первенства и т.д.).

6. Порядок награждения команд и участников.

7. Сроки предоставления заявок.

8. Условия приема и обслуживания участников.

5. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – 1 семестр зачет

2 семестр экзамен

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к зачету**

Форма отчетности: Контрольные тесты

Задание для зачета направлено на проверку сформированности компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины. Задание для зачета обучающихся – выполнить контрольные тесты по общей физической подготовке. Разработать учебные карточки, направленные на развитие общих, специальных физических качеств, конспект тренировочного занятия, направленного на обучение/совершенствование техники двигательных действий и технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.

Рекомендации по выполнению:

Изучение лекционного материала по теме. Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение техники выполнения приемов.

Разбор техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, продемонстрированных на практических занятиях.

Критерии оценивания:

Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к экзамену**

Форма отчетности: контрольные вопросы к экзамену, нацелены на приобретение студентами знаний, умений, практического опыта в фитнесе и массовом спорте и контроль приобретенных универсальных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций

Рекомендации по выполнению:

Изучение лекционного материала по теме. Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы. Разбор техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, продемонстрированных на практических занятиях.

Контрольные вопросы к экзамену:

1. Дайте определения основных понятий «спорт», «спортивная подготовка», «спортивная деятельность».

2. Дайте характеристику классификации физических упражнений, видов спорта, психологическая систематика видов спорта.

3. Дайте характеристику системе спортивной подготовки.

4. Что включает в себя спортивная подготовка, опишите ее структуру.

5. Цель, задачи, принципы спортивной тренировки.

6. Понятийный аппарат видов подготовок в спортивной тренировке.
7. Сенситивные периоды развития физических качеств.
8. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов.
9. Характеристика этапов многолетней подготовки, цели задачи, нормативные требования.
10. Задачи, средства, методы и содержание технической подготовки спортсменов.
11. Задачи, средства, методы и содержание физической подготовки спортсменов.
12. Задачи, средства, методы и содержание тактической подготовки спортсменов.
13. Задачи, средства, методы и содержание психологической подготовки спортсменов.
14. Понятие об обучении технике двигательных действий. Этапы формирования двигательного навыка.
15. Понятие о тренировочных и соревновательных нагрузках (зоны интенсивности тренировочной нагрузки).
16. Характеристика построения в малых тренировочных циклах.
17. Характеристика построения в средних тренировочных циклах.
18. Характеристика построения в больших тренировочных циклах.
19. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
20. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
21. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной специализации.
22. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
23. Контроль за тренировочными нагрузками в подготовке спортсменов.
24. Контроль за соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
25. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировке.
26. Контроль за физической подготовленностью спортсменов в системе спортивной тренировке.
27. Контроль за питанием спортсменов.
28. Методика развития быстроты и её оценка.
29. Методика развития ловкости и её оценка.
30. Методика развития выносливости и её оценка.
31. Методика развития гибкости и её оценка.
32. Методика развития силы и её оценка.

Критерии оценивания:

Для получения экзамена студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».