

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.01.2025 10:56:38  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Теория и методика спорта</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>«Физическая культура и спорт»</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Макаридин Дмитрий Николаевич, доцент</i>

## 1. Темы/Разделы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Самостоятельная работа по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта» выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными видами самостоятельной работы студентов являются: конспектирование лекций; подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка к зачёту. Темы/разделы, выносимые на самостоятельное освоение обучающимися, отсутствуют.

## 2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи/ Разделы	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
1	Теоретические основы спорта	Подготовка к собеседованию	Собеседование	25	30
2	Методические основы спорта	Подготовка к собеседованию	Собеседование	25	30
3	Дополнительные факторы оптимизации спортивной подготовки	Подготовка к собеседованию	Собеседование	25	44
4		Подготовка к экзамену	Экзамен	25	4
	ИТОГО:				108

*В столбце 2 могут быть отражены темы/разделы дисциплины (модуля).*

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

*Библиографический поиск.* Предполагает поиск библиографической информации по теме, установление сведений об источниках, наличия источников в библиографической системе вуза

Поиск информационных источников. Предполагает поиск документов и изданий, в которых содержится информация по теме. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска

*Проработка лекций предполагает:*

-изучить содержание лекции;

-изучить дополнительные литературные источники по теме лекции;

-расширить содержание вопросов лекции дополнительными фактами и примерами.

Критерии оценки: содержательность, соответствие теме, своевременность выполнения задания.

*Подготовка к собеседованию.* Следует изучить список контрольных вопросов и подготовить ответы, пользуясь конспектами и рекомендованными источниками.

### **Литература:**

1. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 160 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная

система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95431.html> (дата обращения: 06.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2022-10-15. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Издательство «Спорт», 2019 — 344 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 15.10.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/88519.html>>. (дата обращения: 06.09.2022).

2. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. — Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Вузовское образование, 2020 — 294 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/91118.html>>. (дата обращения: 06.09.2022).

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Издательство «Спорт», 2019 — 656 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/83625.html>>. (дата обращения: 06.09.2022).

4. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> .(дата обращения: 06.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

#### 4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

*Вопросы для собеседования по разделам:*

«Теоретические основы спорта»:

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Классификация видов спорта.
3. Социальные функции спорта.
4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
6. Спортивные достижения и тенденции их развития
7. Цели и задачи спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Адаптация в спортивной тренировке.
12. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
13. Нагрузка в спортивной тренировке.
14. Соревнования как основа существования спорта.
15. Содержание и особенности соревновательной деятельности.
16. Моделирование соревновательной деятельности.
17. Система спортивных соревнований.

18. Техническая подготовка (структура и методика).
19. Тактическая подготовка (структура и методика совершенствования).
20. Физическая подготовка.
21. Интегральная подготовка.

«Методические основы спорта»:

1. Структура и содержание занятия.
2. Направленность занятия.
3. Нагрузка в занятии.
4. Типы и организация занятий.
5. Типы тренировочных микроциклов.
6. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
7. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
8. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
9. Типы тренировочных мезоциклов.
10. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
11. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин.
12. Виды и общая структура макроциклов.
13. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.
14. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.
15. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки.
16. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.

«Дополнительные факторы оптимизации спортивной подготовки»:

1. Общие положения технологии планирования в спорте.
2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
4. Оперативное планирование.
5. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
6. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
7. Контроль за факторами внешней среды.
8. Учет в процессе спортивной тренировки.
9. Общая характеристика проблем спортивного отбора.
10. Особенности спортивного отбора на разных этапах многолетней подготовки.
11. Общие основы моделирования в спортивной подготовке.
12. Типы и виды моделей в спорте.
13. Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки: состояние мест соревнований, инвентаря и оборудования, тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура.
14. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.
15. Спортивная тренировка в горных условиях.
16. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.
17. Спортивная тренировка в условиях жаркого и холодного климата
18. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.
19. История распространения допинга в спорте.
20. Допинговые средства и методы.
21. Распространение допинга в спорте.
22. Борьба МОК с применением допинга.
23. Деятельность Всемирного антидопингового агентства.

**Экзамен** – это форма оценки теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей дисциплины или ее части, навыков самостоятельной работы, способности применять их в решении практических задач.

Студент может получить экзамен по дисциплине автоматически, если не имеет пропусков (или пропуски занятий отработаны), и имеет средний балл за дисциплину "3", "4", "5" (за все коллоквиумы). Если данные требования не соблюдены, студент может сдать экзамен устно.

#### **Критерии выставления оценки:**

*оценки «отлично»* заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

*оценки «хорошо»* заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;

*оценки «удовлетворительно»* заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

*оценка «неудовлетворительно»* выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Вопросы к экзамену:

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Классификация видов спорта.
3. Социальные функции спорта.
4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
6. Спортивные достижения и тенденции их развития
7. Цели и задачи спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Адаптация в спортивной тренировке.
12. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
13. Нагрузка в спортивной тренировке.
14. Соревнования как основа существования спорта.
15. Содержание и особенности соревновательной деятельности.

16. Моделирование соревновательной деятельности.
17. Система спортивных соревнований.
18. Техническая подготовка (структура и методика).
19. Тактическая подготовка (структура и методика совершенствования).
20. Физическая подготовка.
21. Интегральная подготовка.
22. Структура и содержание занятия.
23. Направленность занятия.
24. Нагрузка в занятии.
25. Типы и организация занятий.
26. Типы тренировочных микроциклов.
27. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
28. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
29. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
30. Типы тренировочных мезоциклов.
31. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
32. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин.
33. Виды и общая структура макроциклов.
34. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.
35. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.
36. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки.
37. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.
38. Общие положения технологии планирования в спорте.
39. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
40. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
41. Оперативное планирование.
42. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
43. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
44. Контроль за факторами внешней среды.
45. Учет в процессе спортивной тренировки.
46. Общая характеристика проблем спортивного отбора.
47. Особенности спортивного отбора на разных этапах многолетней подготовки.
48. Общие основы моделирования в спортивной подготовке.
49. Типы и виды моделей в спорте.
50. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки: состояние мест соревнований, инвентаря и оборудования, тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура.
51. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.
52. Спортивная тренировка в горных условиях.
53. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.
54. Спортивная тренировка в условиях жаркого и холодного климата
55. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.
56. История распространения допинга в спорте.
57. Допинговые средства и методы.
58. Распространение допинга в спорте.
59. Борьба МОК с применением допинга.
60. Деятельность Всемирного антидопингового агентства.