МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 16 зачетных единиц, 648 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий |  | Распределение по семестрам | | | | | | | Всего часов |
|  |  |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 | 72 | 108 | 72 | 72 | 72 | 108 | 648 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лекционные (ЛК) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лабораторные (ЛБ) | 6 | 6 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 |  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 66 | 66 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 | 58 |  |
| Форма контроля в семестре | з | з | з | 36 | з | з | з | 36 |  |

# Краткое содержание курса

# Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта.

# Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи.

# Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности. Подготовка к соревнованиям по избранному виду спорта. Работа по индивидуальным планам. Привлечение студентов старших курсов к проведению тренировочных занятий. Организация тестирования для написания курсовой работы. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи.

# Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных программой соревнований по избранному виду спорта. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида спорта. Выбор главной судейской коллегии, секретариата, судейских бригад на видах для проведения соревнований Спартакиады ЗабГУ среди первокурсников. Проведение семинара по судейству. Судейство соревнований. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

# Проведение контрольной прикидки по элементам избранного вида спорта. Распределение обязанностей, ознакомление с требованиями, распределение на группы ПФСС студентов 4 курса на период педагогической практики. Проведение дополнительного тестирования и сбора информации студентами 4 курса, выполняющие курсовые работы по ПФСС. Организация консультативной помощи, оказание помощи при расчетах статистических данных. Дальнейшее совершенствование физических качеств и специальной подготовленности.

# Организация работы по подготовке дипломных работ (снятие дополнительных тестов, обработка результатов исследования, консультативная помощь). Подготовка к педагогической практике на 5 курсе (установочная конференция, ознакомление с требованиями и отчетной документацией, распределение студентов по группам ПФСС и подготовка конспектов лекций тренировочных занятий). Проведение педагогической практики в качестве помощника тренера, учителя по физической культуре. Выставление оценок по итогам выполнения требований педагогической практики на 5 курсе.

# Проведение судейского семинара, выбор секретариата и бригад на видах Спартакиады среди факультетов ЗабГУ, подготовка судейской документации. Организация, судейство и проведение соревнований среди факультетов ЗабГУ. Подготовка отчетной документации по итогам соревнований. Анализ результатов освоения элементов избранного вида спорта. Дальнейшее освоение элементов избранного вида спорта, совершенствование физических качеств и специальной подготовленности.

**Форма текущего контроля**

Составление и ведение собственного дневника тренировки спортсмена.

Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства. Систематизация и обобщение собранных данных, составление картотеки.

Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов. Просмотр наглядных и учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов и телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.

Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке по виду спорта.

Составление и ведение собственного дневника тренировки спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение, анализ, уточнение тренировочных программ.

Работа с литературными источниками: аннотирование, реферирование отдельных тем, систематизация и обобщение собранной информации.

Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации.

Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.).

Просмотр кино-, видеоматериалов, анализ и обобщение.

Самостоятельное конструирование, изготовление тренажерных устройств и приспособлений для тренировочных занятий.

Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке. Сбор и обработка данных по теме курсовой работы, выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.

Составление и ведение собственного дневника тренировки спортсмена.

Анализ «информации спортсмена» (по собственному дневнику) за прошедшие два года обучения, разработка и коррективы на текущий сезон.

Литературное оформление различных заданий.

Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами 156 в различных организационных формах.

Разработка документов, организация и проведение соревнований (различные варианты). Работа с демонстрационной аппаратурой, наглядными пособиями, изготовление наглядных пособий и их использование в процессе учебной практики.

Сбор и обработка данных по теме дипломной работы, выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

**Примерная тематика рефератов**

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.

2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.

4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.

8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем процессе подготовки в избранном виде спорта.

10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.

11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.

12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.

13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.

17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.

18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).

19. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.

20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

21. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

22. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы

23. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.

24. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

25. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке в избранном виде спорта.

26 Комплексный контроль как функция управления в избранном виде

спорта.

27. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.

28. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.

29. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.

30. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

31. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

32. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.

33. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.

34. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.

35. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта

36. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.

37. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.

38.Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.

39. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

40. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.

41. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

**Формы промежуточной аттестации**

# Контрольно-измерительные материалы

# Требования к зачетным мероприятиям

# оретическому курсу – знания в объеме программы.

# 2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.

# 3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).

# 4. Знать правила соревнований.

# 5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.

# 6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.

# 1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.

# 2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе 1 года обучения.

# 3. Знать состав средств и методов тренировки спортсмена (по программе двух лет обучения).

# 4. Знать правила соревнований и методику судейства.

# 5. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.

# 6. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.

# 7. Знать основные методы исследований в виде спорта.

# Строятся на основе анализа выполнения зачетных требований на предыдущих этапах обучения.

# 1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.

# 2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе третьего года обучения.

# 3. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов.

# 4. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований по виду спорта.

# 5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.

# 6. Уметь осуществлять практическое судейство соревнований в масштабе региона.

# 7. Знать и уметь ставить задачи исследования в виде спорта, выбрать и применить методы исследования, обработать данные при помощи вычислительной техники.

# Требования спортивной подготовки

# 1. Подтвердить требования спортивной классификации по разряду, который имел студент при поступлении в вуз.

# 2. Для не имеющих спортивного разряда подготовиться по программе 3 разряда по избранному виду спорта.

# 3. Освоить навыки помощника судьи по спорту.

# 1. Подтвердить требования имеющегося разряда и готовиться по более высокому разряду.

# 2. Для не имеющих спортивного разряда – выполнить 3 спортивный разряд.

# 3. Выполнить требования категории «Юный судья»

# 1. Выполнить более высокий разряд (для имеющих 3 разряд выполнить второй, для второразрядника – выступить по программе первого и т.д.). Освоить требования 3 разряда по «смежному» виду спорта

# 2. Для не имеющих спортивного разряда – выполнить 3 спортивный разряд.

# 3. Выполнить требования 3-ей судейской категории по избранному виду спорта.

# Вопросы к зачету

# 1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.

# 2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

# 3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы.

# 4. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.

# 5. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся.

# 6. Методы работы со спортсменами.

# 7. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

# 8. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

# 9. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

# 10. Типы и виды спорта.

# 11. Функции спорта в обществе.

# 12. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».

# 13. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.

# 14. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

# 15. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

# 1. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?

# 2. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?

# 3. Что такое физические способности и координационная подготовка?

# 4. Характеристика техники (на примере избранного вида спорта).

# 5. Классификация техники в избранном виде спорта.

# 6. Физическая подготовка: общая и специальная.

# 7. Задачи, средства, методы тактической подготовки.

# 8. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.

# 9. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности.

# 10. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.

# 11. Средства и методы развития физических качеств.

# 12. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.

# 13. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.

# 14. Средства восстановления в спорте.

# 15. Медико-биологические средства восстановления.

# 16. Психологические средства восстановления.

# 17. Педагогические средства восстановления.

# 18. Средства восстановления в спорте.

# 19. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.

# 20. Применение фармакологических средств восстановления.

# 1. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?

# 2. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?

# 3. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?

# 4. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?

# 5. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?

# 6. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?

# 7. Обоснуйте необходимость и целесообразность начало специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?

# 8. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?

# 9. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?

# 10. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?

# 11. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?

# 12. Как строятся тренировки в макроциклах?

# 13. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?

# 14. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?

# 15. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?

# 16. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?

# 17. На чем основывается комплекс признаков, имеющих высокую прогностическую значимость?

# 18. Расскажите, как происходит организация спортивного отбора?

# 19. Расскажите о методах спортивного отбора?

# 20. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?

# Примерный перечень вопросов к экзамену

# 1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

# 2. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.

# 3. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.

# 4. Методы работы со спортсменами.

# 5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

# 6. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

# 7. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта.

# 8. Функции спорта в обществе.

# 9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».

# 10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

# 11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

# 12. Соревнования и соревновательная деятельность.

# 13. Классификация соревнований по признакам цели, составу и характеру соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

# 14. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

# 15. Структура соревновательной деятельности.

# 16. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

# 17. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.

# 18. Основные закономерности и принципы тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.

# 19. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.

# 20. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

# 21. Циклический характер структуры тренировочного процесса.

# 22. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.

# 23. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.

# 24. Соотношение общей физической и специальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

# 25. Тренировочные нагрузки.

# 26. Направленность тренировочного воздействия.

# 27. Интенсивность нагрузки.

# 28. Объем тренировочной нагрузки.

# 29. Характер отдыха и его продолжительность в тренировочном процессе.

# 30. Планирование тренировочных нагрузок.

# 31. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.

# 32. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

# 33. Основные направления научных исследований в области спорта, подготовки спортсменов.

# 34. Общее положение детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

# 35. Структура и функции ДЮСШ.

# 36. Комплектование ДЮСШ.

# 37. Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

# 38. СанПиН и его значение в физическом воспитании.

# 39. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

# 40. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.

# *Кроме представленных ниже вопросов в экзаменационный билет включается вопрос: «Правила соревнований в избранном виде спорта».*

# *Примерный вариант экзаменационного билета выглядит так:*

# *1. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.*

# *2. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.*

# *Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.*

# *3. Правила соревнований в избранном виде спорта.*

# 1. Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.

# 2. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.

# 3. Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в Забайкальском крае, России и за рубежом.

# 4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.

# 5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.

# 6. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.

# 7. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.

# 8. Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.

# 9. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.

# 10. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.

# 11. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.

# 12. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных стадиях многолетней тренировки.

# 13. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.

# 14. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, спецклассы и др.

# 15. Медицинский контроль в избранном виде спорта. Первичные признаки переутомления.

# 16. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.

# 17. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в избранном виде спорта.

# 18. Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Документы планирования и отчетности.

# 19. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.

# 20. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в избранном виде.

# 21. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

# 22. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в избранном виде спорта. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.

# 23. Технология определения результатов в избранном виде спорта и условия их достоверности.

# 24. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.

# 25. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

# 26. Характеристика соревновательных нагрузок в избранном виде спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.

# 27. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.

# 28. Характеристика деятельности тренера по избранному виду спорта. Качества, определяющие ее эффективность.

# 29. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде.

# 30. Стадии многолетней подготовки в избранном виде спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.

# 31. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.

# 32. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в избранном виде спорта.

# 33. Характеристика техники в избранном виде спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.

# 34. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в избранном виде.

# 35. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в избранном виде спорта, критерии их оценки.

# 36. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.

# 37. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в избранном виде спорта.

# 38. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.

# 39. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.

# 40. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.

# 41. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

# 42. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.

# 43. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

# 44. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта. Феномен «суперкомпенсации».

# 45. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

# 46. Отставленный тренировочный эффект в избранном виде спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.

# 47. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

# 48. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.

# 49. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.

# 50. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация. Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная:**

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. - М. : Академия, 2005.

**Дополнительная:**

1. Викулов, А. Д. Плавание: учебное пособие для ВУЗов / А. Д. Викулов. – М,: Владос-Пресс, 2004.

2. Водные виды спорта: учебник для ВУЗов / ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003.

3. Гимнастика: учебник / ред. М. Л. Журавина. – М.: Академия, 2005.

4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008

5. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2007

6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Academia, 2006.

7. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для ВУЗов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2004.

8. Захаров, П. Я. Лыжный спорт и методика преподавания / П. Я. Захаров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.

9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания / В. М. Зациорский. – М: Советский спорт, 2009.

10. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник: энциклопедический справочник / С. В. Казаков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004

11. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В. И. Лахов . – М.: Советский спорт, 2004.

12. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008.

13. Макаров, А. Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам : учебное пособие / А. Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008.

14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005.

15. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для ВУЗов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. – М.: Академия, 2005.

16. Осинцев, В. В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс : методическое пособие / В. В. Осинцев. – М.: Владос-Пресс, 2001.

17. Ривкин, Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие / Е.Ю. Ривкин. – М.: АРКТИ, 2001.

18. Селедцов, Н. Г. В помощь туристу (Картосхематический материал Республики Алтай и некоторые примечательные памятники природы) / Н.Г. Селедцов, Н.Е. Шпилекова. - Горно-Алтайск: А.Орехов, 2000.

19. Смирнов, А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж: Учеб. Пособие / А. А. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2006.

20. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / ред. Ю. Д. Железняк, ред. Л. М. Ю.М.Портнов, ред. В. П. Савин [и др.]. – М.: Академия, 2007.

21. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / ред. Ю .Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.

22. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; ред. В. А. Таймызов. – М.: Советский спорт, 2008.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем Google (Россия) | http://www.google.ru |
| 3 | Поисковая система «Рамблер» | http://www.rambler.ru |
| 4 | Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» | http://catalog.iot.ru |
| 5 | Сайт Министерства образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |
| 6 | Сайт Рос образования | http://www.ed.gov.ru |
| 7 | Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| 8 | Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных  ресурсов для общего образования | http://ndce.edu.ru |
| 9 | Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 10 | Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям | www.rsl.ru - электронный каталог |
| 11 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/ |
| 12 | Электронная библиотека Гумер. | http://www.gumer.info/ |
| 13 | Муниципальное объединение библиотек | [http://www.gibs.uralinfo.ru](http://www.gibs.uralinfo.ru/) |
| 14 | Электронная библиотека | URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 15 | Российская национальная библиотека | [http://www.nlr.ru](http://www.nlr.ru/) |
| 16 | Публичная электронная библиотека | <http://www.online.ru/sp>  /eel/russian |
| 17 | Справочная система | URL:http// www.d-inter.ru/telia |
| 18 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. | http://lib.sportedu.ru |
| 19 | Теория и практика физической культуры (журнал) | http://tpfk.infosport.ru |
| 20 | Культура физическая и здоровье (журнал) | www.delpress.ru |
| 21 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| 22 | Физическая культура в школе (журнал) | http://www.schoolpress.ru |
| 23 | газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru |
| 24 | газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru |

Ведущий преподаватель:

Доцент кафедры СМБД В.С. Астафьев

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева