

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**для выполнения контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**по направлению подготовки 49.03.01 «Спортивная подготовка»**

(для студентов заочной, заочной сокращенной форм обучения)

Составитель: доцент кафедры «ТиПФКиС» Агафонов С.В.

Ростов-на-Дону

2021

**Уважаемые обучающиеся заочной формы обучения!**

Для успешной подготовки и прохождения промежуточной аттестации по дисциплине «**Профессионально-спортивное совершенствование**» вам необходимо выполнить несколько условий:

1) Выбрать тему контрольной работы по ПРЕДПОСЛЕДНЕЙ цифре вашей зачетной книжки.

2) Оформить работу согласно ГОСТ 2.105-95 ЕСКД. (Это условие. Работы, оформленные без соблюдается неукоснительно соблюдения ГОСТа, к проверке не принимаются).

3) Сдать работу на проверку в установленные сроки.

4) При подготовке контрольной работы использовать рекомендуемую ниже литературу.

5) Прибыть для прохождения промежуточной аттестации в установленное время. При подготовке руководствоваться вопросами, представленными ниже.

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**1 курс (1 семестр)**

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 многолетней подготовке в избранном виде спорта.

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

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**1 курс (2 семестр)**

1. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
2. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
3. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
4. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
5. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
6. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
7. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
8. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).
9. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
10. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**2 курс (1 семестр)**

1. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
2. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
3. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
4. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке в избранном виде спорта.
5. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
6. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
7. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
8. Возрастные особенности методики подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
9. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
10. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**2 курс (2 семестр)**

1. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
2. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.
3. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.
4. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта
5. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.
6. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.
7. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
8. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
9. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
10. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**3 курс (1 семестр)**

1. Научно-исследовательская работа студента в системе подготовки специалиста физической культуры по виду спорта.

2. Причины ошибок в технике выполнения физических упражнений и пути их предупреждения.

3. Методика овладения учащимися двигательными умениями высшего порядка.

4. Система познавательной деятельности учащихся (студентов) на уроках в школе.

5. Формирование специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям учащихся в процессе игровой деятельности.

6. Сущность ловкости и методика ее развития (быстроты, силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, гибкости) в различных видах спорта.

7. Обоснование урока как основной формы организации физического воспитания.

8. Личность специалиста физической культуры и возможности ее формирования.

9. Нравственное воспитание личности в системе занятий физическими упражнениями (умственное, эстетическое, трудовое).

 10. Коммуникативно-организаторская деятельность специалиста физической культуры и возможности освоения ею студентами в процессе учебно-игровой деятельности.

**Темы контрольных работ по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**3 курс (2 семестр)**

1. Спортивная ориентация и отбор перспективных спортсменов.
2. Пути приобретения физкультурно-педагогических умений в процессе занятий спортом.
3. Мотивация физкультурно-педагогической деятельности тренера, педагога по виду спорта, условия ее формирования у будущих специалистов физической культуры.
4. Формирование индивидуального стиля деятельности тренера по виду спорта.
5. Современные подходы к оценке физической (технической, тактической, психологической) подготовленности спортсменов.
6. Современные подходы к организации тренировочной работы.
7. Моделирование спортивной тренировки.
8. Построение тренировочного процесса в различные возрастные периоды с учетом соревновательной деятельности.
9. Особенности проведения различных форм занятий.
10. Прогнозирование надежности соревновательной деятельности спортсменов.

**Вопросы к зачёту по дисциплине**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

**1 курс**

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 самосвоспитанием 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.

**2 курс**

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.

**3 курс**

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?