

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**  
**СБОРНЫХ КОМАНД**

**Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура**

**направленность (профиль) образовательной программы**  
**«Система подготовки в профессиональном спорте»**

***Квалификация: магистр***

*Красноярск 2018*

Рабочая программа дисциплины составлена д.п.н., профессором А.И. Завьяловым

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 25.05.2018 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные магистрантами при изучении таких дисциплин как: Технологии научных исследований в спорте высших достижений, Инновационные технологии в сфере спорта, Комплексный контроль в спорте. Знания, полученные при изучении дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд», используются в научно-исследовательской работе и научно-исследовательской практике магистрантов.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.), поэтому создает необходимые предпосылки и условия для роста и совершенствования магистрантов в рамках будущей профессии и направлена на обучение магистрантов разработке и внедрению объективных методов измерения биологических функций организма с целью управления педагогическим процессом в рамках будущей профессии.

РПД разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 апреля 2015 г. № 376.

Дисциплина находится в вариативной части Блока «Дисциплины», является дисциплиной по выбору, входит в модуль «Основы спортивного долголетия».

## 2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина «Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд» при заочной форме обучения проводится на 2 курсе в 3 и 4 семестрах, состоит из 144 часов (4 кредитов), включает 20 часов аудиторной работы и 120 часов самостоятельной работы. По прохождению дисциплины магистранты сдают зачет. Дисциплина помогает магистрантам лучше познать свою профессию и повысить психологическую культуру, подготавливает их к практической деятельности.

## 3. Цели обучения дисциплины

Сформировать у будущего тренера целостное представление о научно-методическом обеспечении подготовки сборных команд, которое включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности,
- этапные комплексные обследования,
- текущие обследования,
- биохимический контроль функционального состояния спортсменов.

Реализуемые меры, а также прогнозирование спортивных достижений с учётом разрабатываемых модельных характеристик спортсменов высокой квалификации позволяют вырабатывать своевременные рекомендации по коррекции планов и программ тренировки в рамках этапов подготовки в олимпийском цикле, осуществлять отбор наиболее подготовленных спортсменов для участия в международных спортивных соревнованиях.

## 4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
1. Определение величины нагрузок, адекватной возможностям индивида;  2. Умение с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности	<b>Знать</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• основные стороны спортивной тренировки (физическая, техническая, тактическая и</li></ul>	1. Способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК-2), 2. Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения

<p>занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;</p> <p>3. Ознакомление с технологией труда спортивного тренера</p> <p>4. Совершенствование профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта.</p> <p>5. Управление процессом тренировки в различных видах спорта</p>	<p>психологическая подготовка);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основную проблематику спортивной тренировки.</li> <li>• закономерности построения тренировки в базовых видах;</li> <li>• проблемы периодизации тренировки;</li> <li>• соревновательную деятельность;</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать учебно-тренировочный процесс;</li> <li>• вести контроль учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>• управлять процессом тренировки в различных видах спорта;</li> <li>• вести дневник тренера</li> <li>• осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;</li> <li>• подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;</li> <li>• осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;</li> <li>• обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся;</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методами срочной информации при управлении нагрузками на тренировке</li> <li>• приемами реабилитации спортсменов физическими нагрузками</li> <li>• методиками оценки функционального состояния обучающихся</li> </ul>	<p>эффективности процесса спортивной подготовки (ПК-7);</p>
--	--	---

### 5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости – тестирование, контрольные работы, подготовка к семинарам. Форма итогового контроля – зачет. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения задания представлены в разделе «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации»

## **6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система)
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар)
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

**Технологическая карта обучения дисциплине**  
**«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД»**  
**для обучающихся основной профессиональной образовательной программы**  
**уровень высшего образования - магистратура**  
**49.04.01 – Физическая культура**  
**направленность (профиль) образовательной программы «Система подготовки в**  
**профессиональном спорте»**

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 4 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауд. часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семин.	лаб.		
Модуль 1. Обследование соревновательной деятельности	54	6		2	4	48	Проверка конспектов Защита презентации Сдача реферата Контрольная работа
Модуль 2. Особенности подготовки спортсменов	36	6	2	2	2	30	Проверка конспекта Защита презентации Предоставление лент ЭКГ с расшифровкой Контрольная работа
Модуль 3. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов	50	8		4	4	42	Практические занятия по расшифровке ЭКГ для управления нагрузкой на тренировке
Зачет	4						
Итого:	144	20	2	8	10	120	

### Содержание теоретического курса

#### **Модуль 1. Обследование соревновательной деятельности**

Анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности, соревновательные нагрузки, их характеристика. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. Определение понятий «утомление» и «восстановление». Характеристика явления «суперкомпенсации». Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

#### **Модуль 2. Особенности подготовки спортсменов.**

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

### **Модуль 3. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.**

Этапные комплексные обследования, комплексные научные группы, определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки, текущие обследования, систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья, биохимический контроль функционального состояния спортсменов, Метод срочной информации при управлении нагрузками на тренировке. Технология педагогической реабилитации физическими нагрузками спортсменов, находящихся в перегрузке.

#### **Методические рекомендации по освоению дисциплины**

Дисциплина изучается в рамках модульно-рейтинговой системы подготовки студентов. По завершению курса определяется рейтинг по дисциплине – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине: самостоятельной работы, аудиторной и результатов прохождения контрольных мероприятий. Все виды деятельности оцениваются соответствующим количеством баллов.

Курс дисциплины включает в себя несколько модулей.

Магистрантам следует активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя либо посредством сетевых ресурсов (e-mail, на сайте [edu.kspu.ru](http://edu.kspu.ru)). Существует также дополнительный модуль, который позволяет несколько увеличить количество набранных студентами баллов.

При необходимости подготовить мультимедийную презентацию, реферат, устное сообщение материал следует брать из печатных литературных источников в библиотеке либо в сети Internet. Источником в сети Internet считается материал, который представлен определенным автором (если автора нет, то материал за источник не считается).

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

#### **Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-

методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п);
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п) при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева от 26.06.2015, утвержденным приказом 248(п) устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд	49.04.01 – Физическая культура (магистратура) направленность (профиль) образовательной программы «Система подготовки в профессиональном спорте»	4
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: Технологии научных исследований в спорте высших достижений, Инновационные технологии в сфере спорта		
Последующие: Общая теория и практика подготовки и проведения соревнований, Научно-исследовательская работа		

ВХОДНОЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Контрольная работа	3	5
<b>Итого</b>		3	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Составить 2 плана-конспекта тренировочных занятий в зависимости от периода/этапа подготовки	3	5
	Конспект «Принципы спортивной тренировки»	3	5
	Составить график периодизации учебно-тренировочного процесса на год	3	5
	Таблица «Периодизация системы подготовки спортсменов»	3	5
	Изучение научных публикаций по проблеме определения тренировочных нагрузок А.И. Завьялова, Д.Г. Миндиашвили и др.	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Анализ ответов на вопросы самоконтроля	3	5
<b>Итого</b>		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Конспект «Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы»	3	5
	Подготовка доклада для выступления на семинаре «Проблемы современной тренировки»	3	5
	Конспект «Виды средств управления процессом тренировки»	3	5
	Презентация «Подготовка спортивных резервов»	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная работа	6	1
<b>Итого</b>		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Регистрация ЧСС в покое и нагрузке (пальпаторно, инструментально)	1	3
	Регистрация АД по методу Короткова	1	3
	Регистрация АД с помощью цифрового манометра	1	3
	Регистрация ЭКГ прибором ЭК1Т-03М2	3	4
	Регистрация ЭКГ прибором ЭК1Т-05-АСК	3	4
	Регистрация ЭКГ прибором ЭК1Т-07 «Аксион»	3	4
	Регистрация ЭКГ прибором Heart Mirror-ИКО	3	4
Итого		15	25

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	зачет	6	10
Итого		6	10

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Модуль 3	Подготовка сообщения и выступление с докладом по теме «появление и значение электрокардиографии»	0	3
	Оценка утомления по динамике сегмента ST, зубца Т		3
	Подготовка сообщения и выступление с докладом по теме «Современные методы контроля за утомлением: ЭКГ, АД, СО, МОК, ЧСС»		3
	Подготовка сообщения и выступление с докладом по теме «Методика регистрации АД»		3
Итого			12
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

#### СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
свыше 60 баллов	зачет

**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(включая электронные ресурсы)  
**«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД»**  
для обучающихся основной профессиональной образовательной программы  
уровень высшего образования - магистратура  
**49.04.01 – Физическая культура**

**направленность (профиль) образовательной программы «Система подготовки в профессиональном спорте»**  
**по заочной форме обучения**

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Количество экземпляров/ точек доступа
<b>Основная литература</b>		
Теория и методика физической культуры: учебник/ ред. Ю. Ф. Курамшин. - Б.м.: Советский спорт, 2007. - 464 с.	ИМЦ ФФКиС(1), АУЛ(11)	12
Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : методические рекомендации / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; сост. В.А. Аикин, В.И. Михалев и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 71 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336082">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336082</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. - М. : Советский спорт, 2006. - 496 с. - ISBN 5-9718-0114-7 ; То же [Электронный ресурс].- URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210499">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210499</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - М. : Советский спорт, 2010. - 264 с. - ISBN 978-5-9718-0471-0 ; То же [Электронный ресурс].-URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57375">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57375</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>		
Блеер, А. Н.. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.	ЧЗ(1), СБО(1), ИМЦ ФФКиС(4)	6
Озолин, Николай Георгиевич. Настольная книга тренера. Наука побеждать : монография / Н. Г. Озолин. - М. : Астрель ; [Б. м.] : АСТ, 2006. - 863 (1) с. : ил. - (Профессия - тренер).	ЧЗ(1), АУЛ(19), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(7)	30
Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 592 с.	АУЛ(14), ИМЦ ФФКиС(1), АНЛ(1), ЧЗ(1)	17

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Ред. Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 384 с.	ИМЦ ФФКиС(1), АНЛ(2), ЧЗ(2)	5
Миндиашвили, Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 416 с. // ЭБС КГПУ	ЭБС КГПУ <a href="http://elib.kspu.ru/document/5695">http://elib.kspu.ru/document/5695</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
Библиотека международной спортивной информации	<a href="http://bmsi.ru/doc/596f6f7a-4dbc-48b3-8276-046652270ff9">http://bmsi.ru/doc/596f6f7a-4dbc-48b3-8276-046652270ff9</a>	свободный
Научно-методическое обеспечение сборных команд России..	<a href="http://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskoe-obespechenie-sbornyh-komand-rossii">http://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskoe-obespechenie-sbornyh-komand-rossii</a>	свободный
Целевая комплексная программа подготовки сборной команды Российской Федерации по парусному спорту к играм XXXI олимпиады 2016 г в Рио-Де-Жанейро	<a href="http://pandia.ru/text/78/223/69004-9.php">http://pandia.ru/text/78/223/69004-9.php</a>	свободный
<b>Информационные справочные системы</b>		
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон. дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

главный библиотечник РИУ / Прошова АА. 15.06.2018  
 (должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.) (дата)

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
«высокий» уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	« <b>продвинутый</b> » уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
« <b>продвинутый</b> » уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	« <b>базовый</b> » уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
« <b>базовый</b> » уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	« <b>пороговый</b> » уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол № 11 от 15.05.2017 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Директор  
Департамента спортивных единоборств,

профессор  А.И.Завьялов

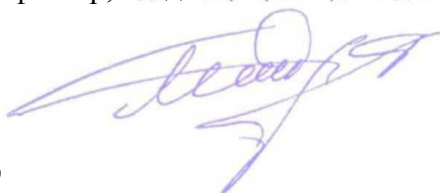
## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
2. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
4. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Директор  
Департамента спортивных единоборств,

профессор  А.И.Завьялов

---

В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2019/2020 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 14 от 23.05.2019 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

**Карта материально-технической базы дисциплины  
«Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд»  
для обучающихся образовательной программы  
по направлению подготовки: 49.04.01 – Физическая культура,  
направленность (профиль) образовательной программы – Система подготовки в  
профессиональном спорте, квалификация - магистр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по заочной форме обучения**

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-27	Микрофонный пульт-10шт., монитор-6шт., компьютер-2шт., телевизор-2шт., система видеоконференцсвязи-1шт., микрофон+модуль-1шт., телефон-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-55	Компьютер – 3 шт., копировальный аппарат – 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-22 Научно-исследовательская лаборатория «Региональный лингвистический центр Приенисейской Сибири»	Методические материалы, научная, научно-методическая литература по русскому языку, компьютер- 1 шт., принтер-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304-180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей). Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей) ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-03 Зал для научной работы	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ**



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 25.05.2018 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ  
КОМАНД**

**Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура**

**направленность (профиль) образовательной программы**  
**«Система подготовки в профессиональном спорте»**

***Квалификация: магистр***

Составитель: А.И. Завьялов, д.п.н., профессор

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  
**на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины**  
**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД**

Близневским Александром Юрьевичем, зам. директора по учебной работе Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд ОПОП ВО по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте, разработанного Завьяловым Александром Ивановичем, профессором кафедры теории и методики борьбы департамента спортивных единоборств ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П. Астафьева».

Разработчиком представлен комплект документов, включающий:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть студент в результате освоения дисциплины;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций;

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Структура и содержание ФОС по дисциплине Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд соответствует требованиям, предъявляемым к структуре и содержанию фондов оценочных средств ОПОП ВО. А именно:

1.1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть студенты в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО.

1.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения, уровней сформированности компетенций.

2. Направленность ФОС соответствует целям ОПОП ВО по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте и будущей профессиональной деятельности студента.

3. Объём ФОС соответствует учебному плану подготовки магистра по дисциплине.

4. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд ОПОП ВО по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте, разработанного Завьяловым А.И., соответствует требованиям образовательного и профессионального стандартов, а также современным требованиям рынка труда.

Эксперт  
доктор педагогических наук, профессор,  
зам. директора по учебной работе  
Института физической культуры, спорта  
и туризма ФГАОУ ВО  
«Сибирский федеральный университет»



А.Ю. Близневский

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд» является установление соответствия спортивных достижений запланированным результатам и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.04.01** – Физическая культура.;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, квалификация: магистр;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд»:

1. Способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК-2),
2. Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки (ПК-7);

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ОПК-2 Способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Правовые основы управления образовательной организацией, Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд	текущий контроль	1	Опрос
			2	контрольная работа
			3	реферат
		Промежуточная аттестация	4	зачет
ПК-7 Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки	Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд Теория и методика избранного вида спорта Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация	текущий контроль	1	Опрос
			2	контрольная работа
		Промежуточная аттестация	3	реферат
			4	зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к зачету, разработчик А.И. Завьялов.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы к зачету»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-2 Способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Обучающийся на высоком уровне способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Обучающийся на среднем уровне способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ПК-7 Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки	Обучающийся на высоком уровне способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки	Обучающийся на среднем уровне способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: опрос, контрольная работа и написание реферата.

4.2.1. Критерии оценивания оценочных средств:

## Критерии оценивания опроса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы научно-методического обеспечения подготовки сборных команд в части контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов а) Определение утомления в нагрузке и покое в баллах по данным критериям; б) Определение гемодинамических параметров здорового человека; в) Выявление динамики работоспособности в зависимости от утомления;	<b>5 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; дано 80% правильных ответов. <b>4 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; дано 60% правильных ответов. <b>3 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне; дано 40% правильных ответов. <b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта, дано 20% правильных ответов
Итого: Продвинутый уровень	5
Базовый уровень	4
Пороговый уровень	3

### Критерии оценивания по оценочному средству «контрольные работы».

1. Раскрытие проблемы научно-методического обеспечения подготовки сборных команд	<b>5 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; <b>4 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; <b>3 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне; <b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта.
Итого: Продвинутый уровень	5 баллов
Базовый уровень	4 балла
Пороговый уровень	3 балла

### Критерии оценивания по оценочному средству «написание реферата».

Содержательная часть реферата:	3 балла – прослеживается четкая логика изложения материала, тема раскрыта полностью.
	2 балла – тема раскрыта недостаточно, логика изложения материала прослеживается в основной части реферата
	1 балл – тема не раскрыта, нарушена логика изложения материала
Итого: Продвинутый уровень	3 балла
Базовый уровень	2 балла
Пороговый уровень	1 балл

## 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

### КИМ №1 - ОПРОСЫ Дайте ответы на вопросы

Зубец Р отражает на электрокардиограмме:

Время прохождения импульса от sin-узла к АВ-узлу на ЭКГ отражает:

Комплекс QRS отражает на электрокардиограмме:

Систола желудочков на ЭКГ отражает:  
Зубец U на ЭКГ отражает:  
Интервал UP на ЭКГ отражает:  
Электрокардиограмма это  
Количество сокращений сердца в единицу времени  
Колебания стенок сосудов в ответ на прохождение по ним крови  
Совпадает ли ЧСС с частотой пульса  
Что такое тахикардия  
Что такое брадикардия  
Что такое нормокардия  
Расстояние между зубцами  
Совокупность зубцов, отражающая какой-либо процесс  
Любое отклонение от изолинии  
Участок ЭКГ, включающий в себя зубец и сегмент  
Восстановление  
Гемодинамически эффективная экстрасистола  
Суперкомпенсация  
Утомление  
Экстрасистола  
Нагрузка  
Гемодинамически неэффективная экстрасистола

#### Определите утомление в нагрузке в баллах по данным критериям

ЧСС 176 уд./мин.  
ЧСС 198 уд./мин.  
ЧСС 155 уд./мин.  
ЧСС 134 уд./мин.  
ЧСС 204 уд./мин.  
ЧСС 118 уд./мин.  
Зубец  $S \geq R$   
 $ST \downarrow 10\%$   
 $ST \downarrow 40\%$   
“плато” 50%  
 $ST \downarrow 90\%$   
“плато” 80%  
 $ST \downarrow 30\% + \text{“плато” } 50\%$   
 $ST \downarrow 80\% + \text{“плато” } 70\%$   
отрицательный зубец T держится более минуты  
отрицательный зубец P  
 $ST \downarrow 60\% + \text{“плато” } 40\%$   
экстрасистолия на фоне тахикардии (ЧСС св. 100 уд./мин.)  
уширение QRS более 0,1 с + (-T)  
 $ST \downarrow 30\% + \text{“плато” } 90\%$   
уширение QRS более 0,1 с  
отрицательный зубец T (через несколько секунд исчезает)  
 $ST \downarrow 60\%$

### Определите гемодинамические параметры здорового человека

Скорость движения крови в артериях  
Скорость движения крови в капиллярах  
Скорость движения крови в полых венах  
Давление в аорте  
Давление в артериях  
Давление в капиллярах  
Давление при входе в грудную клетку  
Давление в полых венах  
Давление в желудочках  
Систолический объем в покое  
Систолический объем в нагрузке  
Минутный объем крови в покое  
Минутный объем крови в нагрузке  
Систолическое давление в покое (мм рт. ст.)  
Систолическое давление в нагрузке (мм рт. ст.)  
Диастолическое давление в покое (мм рт. ст.)  
Диастолическое давление в нагрузке (мм рт. ст.)  
Систолическое давление отражает  
Диастолическое давление отражает  
Формула определения минутного объема крови

### Выявите динамику работоспособности в зависимости от утомления (снижается, повышается, не изменяется)

Работоспособность при утомлении в 28 баллов  
Работоспособность при утомлении в 20 баллов  
Работоспособность при утомлении в 14 баллов  
Работоспособность при утомлении в 31 балл  
Работоспособность при утомлении в 22 балла  
Работоспособность при утомлении в 16 баллов  
Работоспособность при утомлении в 24 балла  
Работоспособность при утомлении в 33 балла  
Работоспособность при утомлении в 13 баллов  
Работоспособность при утомлении в 26 баллов  
Работоспособность при утомлении в 18 баллов  
Работоспособность при утомлении в 34 балла  
Работоспособность при утомлении в 15 баллов  
Работоспособность при утомлении в 35 баллов  
Работоспособность при утомлении в 27 баллов  
Работоспособность при утомлении в 19 баллов  
Работоспособность при утомлении в 30 баллов  
Работоспособность при утомлении в 23 балла  
Работоспособность при утомлении в 29 баллов  
Работоспособность при утомлении в 17 баллов  
Работоспособность при утомлении в 32 балла  
Работоспособность при утомлении в 21 балл  
Работоспособность при утомлении в 25 баллов

## Определите утомление в покое в баллах по данным критериям

ЭКГ без изменений  
ST ишемический 30%  
Зубец Т не более 0,1 мВ  
ST косовосходящий снижен на 0,2 мВ 40%  
ST косовосходящий снижен на 0,1 мВ 70%  
ST ишемический 80%  
Сегмент (R) ST повышен над изолинией более 0,1 мВ 40%  
ST косовосходящий снижен на 0,2 мВ 90%  
Зубец Т не более 0,1 мВ + ST ишемические  
Наличие на ЭКГ любых патологических отклонений  
ST косовосходящий снижен на 0,1 мВ 10%  
Сегмент (R) ST повышен над изолинией более 0,1 мВ 70%  
Зубец Т отрицательный

## КИМ №2 - КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

### 1 вариант

1. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Планирование тренировочных нагрузок.
5. Характер отдыха и его продолжительность.

### 2 вариант

1. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
2. Средства спортивной тренировки
3. Социальные функции спорта.
4. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта
5. Медико-биологические средства восстановления в спорте

### 3 вариант

1. Организация и проведение соревнований.
2. Методы спортивной тренировки
3. Классификация видов спорта.
4. Классификация средств восстановления.
5. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов

### 4 вариант

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Управление процессом тренировки в различных видах спорта.
3. Система подготовки спортсмена.
4. Педагогические средства восстановления в спорте
5. Особенности подготовки сборных команд

### 5 вариант

1. Проблемы периодизации тренировки.
2. Комплексный контроль в различных видах спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения.



4. Психологические средства восстановления в спорте
5. Подготовка спортивных резервов

#### **6 вариант**

1. Классификация соревнований.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
3. Спорт высших достижений.
4. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки
5. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации

#### **7 вариант**

1. Проблемы современной тренировки.
2. Характеристика спортивной тренировки.
3. Спортивно-тактическая подготовка.
4. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

#### **8 вариант**

1. Спортивно-техническая подготовка.
2. Физическая подготовка.
3. Психическая подготовка.
4. Теоретическая подготовка.
5. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов.

### **КИМ №3 - НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТОВ**

1. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям
2. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
3. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
4. Восстановления спортсменов в годичном цикле.
5. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
6. Профильные темы по культивируемым видам спорта
7. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
8. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена)
9. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
10. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
11. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.
12. Профессиональные заболевания в спорте.
13. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
14. Современные методики формирования техники.
15. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
16. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта
17. Методика анализа причин поражения в соревновательной деятельности спортсменов-борцов:
  - психологических;
  - тактических;
  - технических;

- функциональных;
- физического развития.

#### **КИМ №4 - ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Соревновательные нагрузки, их характеристика
2. Планирование соревновательных нагрузок.
3. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
4. Определение понятий «утомление» и «восстановление».
5. Характеристика явления «суперкомпенсации».
6. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.
7. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
8. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте.
9. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления.
10. Профилактико-реабилитационные мероприятия.
11. Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы.
12. Особенности подготовки сборных команд
13. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов
14. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.
15. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе.
16. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности,.
17. тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов