

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Науменко Наталья Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559f6c69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ

(МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г.

Начальник управления
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Председатель
/Т.Б. Суслин/



Методические рекомендации

по выполнению курсовой работы по дисциплине

теория и методика избранного вида спорта

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная

Заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой
/И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Шустова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент

В методических рекомендациях изложены структура курсовой работы, описание разделов работы, правила оформления курсовой работы и списка литературных источников, в приложениях представлены тематика курсовых работ по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», образец титульного листа и оглавления.

Содержание

1.	Общие положения.....	4
2.	Задачи выполнения курсовой работы.....	4
3.	Требования к оформлению и содержанию курсовой работы.....	5
4.	Требования к защите курсовых работ.....	7
5.	Критерии оценки курсовых работ	7
6.	Правила оформления курсовой работы.....	9
7.	Примеры библиографических записей списка литературы.....	12
8.	Приложения:	
	Приложение 1. Образец оформления титульного листа.....	14
	Приложение 2. Примерное оглавление курсовой работы.....	15
	Приложение 3. Примерная тематика курсовых работ	16

1. Общие положения

Курсовая работа – это самостоятельное исследование одной из актуальных проблем по соответствующей дисциплине, выполнение, которого предусматривается учебным планом и является обязательным для всех обучающихся.

Тематика курсовых работ по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» разрабатывается и утверждается на заседании кафедры Спорта факультета физической культуры МГОУ в соответствии с актуальными вопросами и перспективами развития теории, методики и практики спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Общее руководство и контроль за выполнением курсовой работы осуществляется руководителем, который назначается из числа профессорско-преподавательского состава кафедры Спорта.

Студент выбирает тему курсовой работы из предложенной примерной тематики, разработанной кафедрой. Под руководством научного руководителя составляет план курсовой работы, подбирает литературные источники, практический материал, методы исследования, а также отчитывается о проделанной работе. После окончательного оформления курсовой работы студент регистрирует ее на кафедре Спорта и в деканате факультета физической культуры и допускается к защите.

2. Задачи выполнения курсовой работы.

Задачи выполнения курсовой работы по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»:

- формирование навыков самостоятельной учебной и научно-исследовательской работы и/или художественно-проектной (творческой) деятельности;
- развитие навыков работы с научной литературой и/или материалами для создания художественно-творческого произведения;
- ознакомление с эмпирическими, экспериментальными методами исследования, методами создания художественно-творческого произведения;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности.

3. Требования к оформлению и содержанию курсовой работы

Курсовая работа должна содержать не менее 30 страниц и не менее 20 литературных источников.

Структура курсовой работы

Курсовая работа должна содержать следующие части:

- титульный лист;
- оглавление;
- текст курсовой работы:
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- список сокращений и условных обозначений (при необходимости);
- список литературы;
- приложения (при необходимости).

Титульный лист

Титульный лист курсовой работы оформляется по форме, представленной в приложении 1. На титульном листе приводятся следующие сведения: наименование вуза, факультета, кафедры, где выполнялась курсовая работа; код направления подготовки; название курсовой работы; ФИО студента, курс, группу и отделение (очное/заочное); ФИО, ученую степень и ученое звание научного руководителя; место и год написания курсовой работы.

Оглавление

Оглавление печатается на второй странице работы и включает в себя перечень основных частей курсовой работы с указанием номеров страниц. Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте. Не допускается сокращать или давать заголовки в другой формулировке. Последнее слово заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления. Образец оглавления представлен в приложении 2.

Правила оформления текста курсовой работы

Введение

Введение – вступительная часть работы, включающая в себя:

- актуальность темы исследования;
- цель работы;
- гипотезу исследования
- практическая значимость полученных результатов;

Введение, как правило, - короткий раздел объемом до 2 страниц.

Актуальность избранной темы предполагает заинтересованность в ее разработке не только исполнителя, но и достаточно широкого круга лиц, имеющих отношение к данному вопросу. Актуальной при этом может быть не только популярная тема, которая нахо-

дится "на слуху" у научной общественности, но также впервые поднятая и разрабатываемая автором («пионерская» работа).

В рабочей гипотезе формулируют принципы (постулаты), которые предполагается подтвердить либо опровергнуть по результатам проведенного исследования.

Основная часть

Основная часть научной работы излагается в главах, в которых приводятся:

- **Глава 1 Аналитический обзор литературы;**
- **Глава 2. Задачи, методы и организация исследования;**
- **Глава 3 и др. Изложение выполненных в работе теоретических или экспериментальных исследований.**

Распределение основного материала научной работы по главам и по разделам определяются автором. Примерное распределение работы по главам видно из представленного оглавления данных рекомендаций.

В аналитическом обзоре литературы сжато освещаются работы сделанные учеными по вопросам рассматриваемой проблемы, делаются ссылки на авторов и источники, из которых заимствованы материалы.

Первая глава, как правило, обязательная, состоит из двух разделов:

- а) состояние вопроса по литературным источникам;
- б) состояние вопроса в современной практике.

В первой части главы, на основе работы с литературой, пишется литературный обзор, где составитель излагает все материалы, опубликованные по теме исследования с их разбором и анализом, приводит актуальные высказывания отдельных авторов. Во второй части главы обобщаются современный опыт и практика.

Во второй главе отражены задачи исследования, методы и организация исследования. В этой главе принято анализировать задачи исследования, описывать использованные методы. Содержание методик и состав аппаратуры описывается полно и конкретно. Раскрывается организационная сторона работы (контингент испытуемых, его возрастной состав и спортивная квалификация, сроки и место проведения исследований).

В остальных главах излагается собственное исследование студента. При этом, автору следует сжато, логично и аргументировано излагать содержание и результаты исследований; избегать общих слов, бездоказательных утверждений.

В каждой главе (за исключением второй) следует приводить краткие выводы – **заключение по главе**, что позволит четко представить итог каждого этапа исследования.

Заключение

Заключение должно содержать выводы, сделанные на базе основных результатов исследования и, состоящие, как правило, из крупных обобщающих пунктов, подводящих итог выполненной работы. Содержание заключения должно отвечать на поставленные задачи курсовой работы.

Список литературы

Раздел должен включать:

Список использованных литературных источников (содержащий перечень источников информации, на которые в работе приводятся ссылки).

Приложения

В раздел **«Приложения»** включается вспомогательный материал. Он формируется в случае необходимости более полного раскрытия результатов исследований.

4. Требования к защите курсовой работы

Защита курсовой работы проводится в форме публичного доклада с презентацией. В случае не допуска к защите или неудовлетворительной оценки, полученной на защите курсовой работы, академическая задолженность по данному разделу учебного плана может быть ликвидирована в установленном порядке.

5. Критерии оценки курсовой работы

Критерии оценки курсовой работы:

- выдержан объем написания курсовой работы – не менее 30 страниц (шрифт Times New Roman, 14 пт, полуторный интервал);
- соблюдена структура написания курсовой работы, включающая титульный лист, содержание, введение, основную часть (три раздела, подразделы, пункты), выводы, список литературных источников, приложения;
- использован научный стиль написания текста курсовой работы;
- грамотно, в единой логической связи сформулированы тема, цель, объект, предмет, задачи, методы исследования;
- задачи отражают последовательную реализацию цели исследования и определяют ход исследования;
- обоснованы актуальность выбранной темы, ее ценность и применение в области спортивной тренировки;
- в первом разделе работы приведен качественный теоретический анализ научных источников по заявленной теме, решены теоретические задачи исследования;

- во втором разделе подробно описаны задачи, методы и организация исследования;
- в третьем разделе приведено описание собственной исследовательской деятельности, представлены полученные результаты и их подробный анализ, решены практические задачи исследования;
- для решения практических задач в работе применены один или несколько эмпирических (практических) методов (беседа, наблюдение, тестирование, обследование, опрос, мониторинг, изучение и обобщение опыта, эксперимент и др.);
- объемы первого и третьего раздела работы приблизительно равны;

Критерии публичной защиты

- выдержан регламент доклада – 5-7 минут;
- речь построена грамотно, использована специальная терминология;
- с опорой на мнения авторов значимых работ по заявленной теме (на источники) раскрыты актуальность, цель и задачи исследования;
- информативно и наглядно изложены результаты, кратко представлены выводы исследования;
- слайды презентации зрительно хорошо воспринимаются, выполнены в едином стиле, не перегружены текстом, содержат рисунки (таблицы, схемы);
- ответы на вопросы показывают глубокое знание и понимание выполненной работы.
- в окончании каждого раздела лаконично сформулированы выводы, отражающие решение конкретной исследовательской задачи;
- заключение в краткой форме отражает суть выполненной работы, включает выводы и направления дальнейших исследований;
- в списке использованных источников приведены не менее 20 источников (учебники, учебные и учебно-методические пособия, монографии, диссертации, авторефераты диссертаций, статьи в научных журналах, интернет-ресурсы), из них не менее 30% изданы за последние 5 лет;

Курсовая работа оценивается исходя из степени ее соответствия вышеперечисленным критериям.

Оценка **«отлично»** ставится студенту за работу, качество написания и защиты которой в основном соответствует рекомендуемым критериям, а также работу с незначительными замечаниями, но с применением эмпирических (практических) методов исследования.

Отклонения от рекомендуемых критериев приведет к снижению оценки.

Оценка «**хорошо**» - содержание работы в целом соответствует заданию; работа актуальна, написана самостоятельно; основные положения работы раскрыты на достаточном теоретическом и методологическом уровне, литературные источники составлены в соответствии с ГОСТ.

Оценка «**удовлетворительно**» - имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме; исследуемая проблема в основном раскрыта, нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью, в работе мало литературных источников и они оформлены не правильно.

Оценка «**неудовлетворительно**»: содержание работы не соответствует теме, работа носит компилятивный характер.

6. Правила оформления курсовой работы

Курсовая работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А 4 (210x297 мм) через полтора интервала и размером шрифта 14 пунктов. Буквы греческого алфавита, формулы, отдельные условные знаки допускается вписывать от руки черной пастой или черной тушью.

Страницы курсовой работы должны иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам.

Все страницы курсовой работы, включая иллюстрации и приложения, нумеруются по порядку без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист, на котором нумерация страниц не ставится, на следующей странице ставится цифра "2" и т.д.

Порядковый номер страницы печатают на середине верхнего поля страницы.

Каждую главу (раздел) начинают с новой страницы.

Заголовки располагают посередине страницы без точки на конце. Переносить слова в заголовке не допускается. Заголовки отделяют от текста сверху и снизу тремя интервалами.

Заголовки структурных частей курсовой работы Оглавление, Перечень условных обозначений, Введение, Глава, Заключение, Список литературы, Приложения печатают прописными буквами в середине строк, используя полужирный шрифт с размером на 1-2 пункта больше, чем шрифт в основном тексте. Так же печатают заголовки глав.

Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером на 1-2 пункта больше, чем в основном тексте.

Заголовки подразделов печатают с абзацного отступа строчными буквами (кроме первой прописной) полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста.

Пункты, как правило, заголовков не имеют При необходимости заголовков пункта печатают с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста в подбор к тексту.

В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят.

Расстояние между заголовком и текстом должно составлять 2 межстрочных интервала.

Каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа.

Нумерация глав, разделов, подразделов, пунктов, рисунков, таблиц, формул, уравнений дается арабскими цифрами без знака «№».

Номер главы ставят после слова «Глава». Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит из номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: «2.3» (третий раздел второй главы).

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела, разделенных точками, например: «1.3.2» (второй подраздел третьего раздела первой главы).

Пункты нумеруют арабскими цифрами в пределах каждого подраздела. Номера пунктов выделяют полужирным шрифтом.

Заголовок главы печатают с новой строки, следующей за номером главы. Заголовки разделов, подразделов, пунктов приводят после их номеров через пробел.

В конце нумерации глав, разделов, подразделов, пунктов, а также их заголовков точку не ставят.

Иллюстрации и таблицы следует располагать в работе непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице. Они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать без поворота работы или с поворотом по часовой стрелке. Иллюстрации и таблицы, которые расположены на отдельных листах работы, включают в общую нумерацию страниц.

Иллюстрации и таблицы обозначают соответственно словами Рисунок и Таблица, их **нумеруют последовательно в пределах каждой главы.** На все таблицы и иллюстрации должны быть ссылки в тексте работы. Слова Рисунок и Таблица в подписях к рисунку, таблице и в ссылках на них не сокращают.

Номер иллюстрации (таблицы) должен состоять из порядкового номера иллюстрации (таблицы). Например: Рисунок 1.; Таблица 5.

В курсовых работах допускается использование как подлинных фотографий, так и распечаток цифровых фотографий. Фотоснимки размером меньше формата А4 должны

быть наклеены на стандартные листы белой бумаги. На оборотной стороне каждой наклеиваемой иллюстрации проставляется номер страницы, на которую она наклеивается.

Иллюстрации, как правило, имеют наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст), **располагаемые по центру страницы**. Пояснительные данные помещают под иллюстрацией, а со следующей строки - слово «Рисунок», номер и наименование иллюстрации, отделяя знаком тире номер от наименования. Точку в конце нумерации и наименование иллюстрации не ставят.

Например:

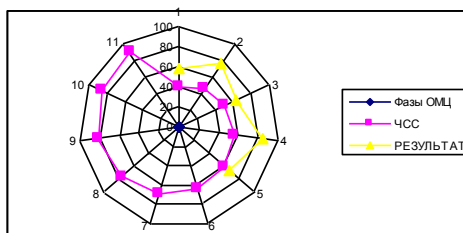


Рисунок 2 – Результаты Гарвардского степ-теста

Например:
Таблица 3

Индивидуальные значения ЧСС у студентов при выполнении нагрузок

Таблицы, используемые в работе, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице, а при необходимости - в приложении к курсовой работе.

Таблицы нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы (раздела). На все таблицы должны быть приведены ссылки в тексте работы. При ссылке следует писать слово "Таблица" с указанием ее номера. Таблицы оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105.

Формулы и уравнения.

При оформлении формул в качестве символов следует применять обозначения, установленные соответствующими национальными стандартами.

Пояснения символов должны быть приведены в тексте или непосредственно под формулой.

Формулы в тексте курсовой работы следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы (раздела). Номер заключают в круглые скобки и записывают на уровне формулы справа. Формулы оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105.

Ссылки на источники в тексте осуществляются путем приведения номера в соответствии с библиографическим списком.

Номер источника по списку заключается в квадратные скобки.

Например: [25].

Сведения об использованных источниках приводятся в разделе «Список литературы».

Список литературы должен включать библиографические записи на документы, использованные студентом при работе над темой курсовой работы. Он должен быть размещен в конце основного текста курсовой работы. Допускается следующие способы группировки библиографических записей: алфавитный, систематический (в порядке первого упоминания в тексте), хронологический.

При алфавитном способе группировки все библиографические записи располагают по алфавиту фамилий авторов или первых слов заглавий документов. Библиографические записи произведений авторов-однофамильцев располагают в алфавите их инициалов.

При систематической (тематической) группировке материала библиографические записи располагают в определенной логической последовательности в соответствии с принятой системой классификации.

При хронологическом порядке группировки библиографические записи располагают в хронологии выхода документов в свет.

При наличии в списке литературы на других языках, кроме русского, образуется дополнительной алфавитный ряд, который располагают после изданий на русском языке.

Библиографические записи в списке литературы оформляют согласно ГОСТ 7.1.

Раздел «**Приложения**» оформляют в конце рукописи либо в виде отдельной части, располагая их в порядке появления ссылок в тексте.

Материал, дополняющий основной текст курсовой работы, допускается помещать в приложениях. В качестве приложения могут быть представлены: графический материал, таблицы, формулы, карты, рисунки, фотографии и другой иллюстративный материал.

Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц. В тексте курсовой работы на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагаются в порядке ссылок на них в тексте курсовой работы. Приложения должны быть перечислены в оглавлении курсовой работы с указанием их номеров, заголовков и страниц.

Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова «ПРИЛОЖЕНИЕ», напечатанного прописными буквами. Приложение должно иметь содержательный заголовок, который размещается *с новой строки по центру листа с прописной буквы*.

Приложения нумеруют, например: «ПРИЛОЖЕНИЕ 1», «ПРИЛОЖЕНИЕ 2», «ПРИЛОЖЕНИЕ 3».

6. Примеры библиографических записей документов в списке литературы

(библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 464 с.

Нормативные правовые акты

Конституция Российской Федерации: офиц. Текст. – М.: Маркетинг, 2001.-39с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.11-2011 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления.. – М.: Стандартинформ, 2012.-11 с.

Статья из журнала

Степанов, В. 400 метров с барьерами / В.Степанов, М.Степанова// Легкая атлетика. - 1996. - №5. – С. 2-7.

Авторефераты диссертаций

Ахапкин, В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Ахапкин Василий Николаевич. – М., 2013. – 22 с.

Диссертация

Махов, А.С. Управление развитием адаптивного спорта в России: дис. ...д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Махов Александр Сергеевич. – Москва, 1982. – 238с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [электронный ресурс]. – М.: Большая Рос. Энцикл., 1996. – 1 электрон. Опт. Диск (CD-ROM).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет специальной педагогики и психологии
Кафедра _____

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине: _____
(наименование учебной дисциплины)

тема: _____
(наименование темы работы)

Выполнил(а) студент(ка):
_____ группы
_____ курса
_____ формы обучения
факультета _____

(Ф.И.О.)

Руководитель:

(учёная степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты: «____» _____ 20 ____ г.

Оценка _____

(подпись руководителя)

Регистрационный номер: _____

Дата регистрации: _____

Мытищи
20 ____ г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1 .АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	
1.1.....	7
1.2.....	9
1.3.....	12
Заключение по главе.....	14
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1.....	15
2.2.....	15
2.3.....	16
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1.....	17
3.2.....	22
3.3.....	24
Заключение по главе.....	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	30

**Примерная тематика курсовых работ
по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»**

1. Общая и специальная физическая подготовка как основной компонент в структуре многолетней подготовки спортсменов.
2. Специальная физическая подготовка в структуре годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.
3. Подготовка юных спортсменов – задачи, основные средства и методы.
4. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
5. Соревновательная деятельность как основа интегральной подготовки спортсменов в различных видах спорта.
6. Тесты и контрольные упражнения в совершенствовании и коррекции технической и физической подготовки спортсменов различной квалификации и различных возрастных групп.
7. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
8. Особенности воспитания двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скоростно-силовые способности) на различных этапах подготовки (можно на примере одного двигательного качества).
9. Средства и методы восстановления и реабилитации при занятиях физической культурой и спортом.
10. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в условиях соревновательной деятельности.
11. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в избранном виде спорта.
12. Система подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
13. Педагогические, психологические, медико-биологические исследования и методы контроля за состоянием здоровья и спортивного совершенствования занимающихся.
14. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
15. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки

- (предварительный, начальный этап специализации, углубленных этап специализации, спортивного совершенствования, этапы рассматривать отдельно).
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенном этапе спортивного совершенствования (По заданию).
 17. Характеристика вида подготовки (ОФП, СФП, специальная, техническая, тактическая, психологическая – отдельно, по заданию).
 18. Однопиковая и многопиковая подготовка в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
 19. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса – периодизация.
 20. Характеристика мезоциклов – задачи и направленность.
 21. Рациональное распределение мезоциклов в годичном цикле тренировочного процесса.
 22. Виды и формы учебно-тренировочных нагрузок.
 23. Принципы распределения учебно-тренировочных нагрузок (цикличность, волнообразность).
 24. Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
 25. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
 26. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
 27. Задачи и форма организации деятельности спортсменов в переходном периоде.
 28. Задачи и содержание ОФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.
 29. Задачи и содержание СФП в подготовительном и соревновательном периоде тренировочного процесса.