Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

|  |  |
| --- | --- |
|   | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКИ.о. проректора по учебной работек.пед.н., доцент А.С Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 21 июня 2022 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика физической культуры и спорта:**

**Теория и методика спорта»**

**Б1.О.12.02**

**Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

***ОПОП:* *«Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование»***

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма обучения:**

**очная, заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.пед.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  21 июня 2022 г.. | СОГЛАСОВАНОДекан факультета заочной формы обучения, к.пед.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х. Шнайдер 21 июня 2022 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9, 9 июня 2022 г.)Заведующий кафедрой, Д.пед.н., профессор, К.С. Дунаев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка, 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» *(уровень бакалавриата)*, утвержденным приказом N 886 Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г.

**Составитель рабочей программы:**

Лепешкина Светлана Викторовна,

 к.п.н., доцент кафедры ТМФК и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Дунаев Константин Степанович,

д.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТМФК и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Биндусов Евгений Евгеньевич,

к.п.н., профессор,

заведующий кафедрой Теории и методики гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный** **стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.003  | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003  |  [Трене](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0)р | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:

 УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

 УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен проявить: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| Знать: порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)Уметь: выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовкиВладеть: приемами анализа и оценки динамики антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на разных этапах подготовки и обучающихся | Т: Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (С/02.6) | УК - 1 |
| Знать: цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки, цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, основы методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологийУметь: планировать тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки Владеть: навыком выбора средства и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, со склонностями и индивидуальными особенностями занимающихся, использовать оздоровительные и специальные | Т: Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихсяПДО: Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6) | УК – 2 |
| Знать: Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения, занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиямУметь: планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихсяВладеть: определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда | Т: Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (С/02.6) | ОПК – 1 |
| Знать: цели спортивного отбора, требования к организации отбора, содержание методик спортивного отбора и ориентацииУметь: реализовывать мероприятия спортивного отбора и спортивной ориентации в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в организациях дополнительного образования Владеть: планированием мероприятий спортивного отбора и спортивной ориентации в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в организациях дополнительного образования  | ПДО: Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6) | ОПК – 2 |
| Знать: содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)Уметь: обосновывать выбор средств и методов воспитания обучения и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся.Владеть: приемами регулирования нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапах спортивной подготовки | Т: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки (С/03.6) | ОПК – 3 |
| Знать: формы, методы и средства тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, формы, методы и средства предметной области Физическая культура и спортУметь: осуществлять тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в сфере физической культуры и спортаВладеть: навыком проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся | Т: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки (С/03.6)ПДО: Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6) | ОПК-4 |
| Знать: способы предотвращения возникновения причин травматизмаУметь: обеспечивать условия для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта и дополнительного образования в сфере физической культуры и спортаВладеть: навыком определения признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся | ПДО: Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6) | ОПК-7 |
| Знать: основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий, оперативныйУметь: выявлять и оценивать уровень и качество аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленностиВладеть: приемами сбора, оценивания, анализа и учета необходимой информации о реальном ходе тренировочного и образовательного процесса | Т: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки (С/03.6)ПДО: Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6) | ОПК-9 |
| Знать: положения теории и методики физической культуры и спорта, правила вида спорта, требования к присвоению спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСКУметь: анализировать соревновательную деятельность и ее результаты для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях Владеть: навыком оценивания результативности спортивной подготовки на тренировочном этапе, определения резервов, эффективных средств и методов повышения результативности тренировочного процесса | ПДО: Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6) | ОПК – 13 |

2.Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной и заочной формах обучения. Объем учебной дисциплины составляет 108 акад. часов. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3.Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя** **с обучающимися**  | **34** | **42** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 8 | 8 |
| Семинары  | 24 | 24 |
| Консультации | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация:  | экзамен | + |
| **Самостоятельная работа студента** *В том числе подготовка к промежуточной аттестации (18 час.)* | **74** | **74** |
| **Общая** **трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя****с обучающимися**  | **14** | **14** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 6 | 6 |
| Методические занятия | 2 | 2 |
| Семинары  | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация:  | экзамен | + |
| **Самостоятельная работа студента**  | **94** |  **94**  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** |  **108** | **108** |
| **зачетные единицы** |  **3** |  **3** |

4.Содержание дисциплины:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  | Форма контроля |
| 1. | Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта. | - Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности. - Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная роль.- Социальные функции спорта, его место в системе общественных явлений и отношений. - Общая характеристика функций спорта - Классификация видов спорта | Опрос |
| 2. | Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность | - Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена. Спортивные достижения и проблемы их оценки- Классификация соревнований различного уровня- Структура соревновательной деятельности- Документы, регламентирующие соревновательную деятельность- Способы проведения и характер соревнований  | Тестовый опрос |
| 3. | Система спортивной подготовки |  - Отправные положения концепции системы подготовки спортсмена. - Цель, задачи и принципы спортивной подготовки- Средства и методы спортивной тренировки- Адаптация к тренировочным нагрузкам. Характеристика нагрузок в спортивной тренировке.- Виды подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, интеллектуальная, психическая, интегральная- Вне тренировочные и вне соревновательных факторов в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов | Практическое задание. Тестовый опрос |
| 4 | Структура тренировочного процесса | - Этапы многолетней подготовки спортсменов- Макроструктура процесса подготовки спортсменов- Мезоструктура процесса подготовки спортсменов- Микроструктура процесса подготовки спортсменов- Тренировочные занятия- Спортивная форма и ее критерии | Практическое задание. Тестовый опрос. |
|  5. | Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | - Цель, задачи, организация спортивного отбора и ориентации- Критерии спортивного отбора и ориентации- Этапы спортивного отбора и ориентации | Опрос  |
| 6. | Контроль в спортивной тренировке | - Виды контроля- Средства, методы контроля, требования к показателям контроля- Контроль физической подготовленности- Контроль технической подготовленности- Контроль тактической подготовленности- Контроль психической подготовленности- Контроль соревновательной подготовленности- Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок- Комплексный контроль в спорте | Опрос |
|  7. | Экстремальные условия в системе подготовки спортсмена | - Среднегорье и искусственная гипоксия в системе подготовки- Подготовка спортсменов в условиях высоких и низких температур- Спортсмены в условиях нарушения циркадных ритмов | Тестовый опрос |
| 8. | Развитие спорта в современных условиях | - Проблемы развития детско-юношеского спорта- Проблемы развития спорта высших достижений- Проблемы развития олимпийского движения | Доклад с презентацией |
| **ИТОГО** | **108** |

 5.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | М | СЗ | СРС |
| 1. | Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта. | 2 | - | - | 4 | 6 |
| 2. |  Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность | 2 | - | 4 | 8 | 14 |
| 3. | Система спортивной подготовки.  | 2 | - | 4 | 10 | 16 |
| 4. | Структура тренировочного процесса | - | - | 4 | 12 | 16 |
| 5. | Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | - | - | 2 | 6 | 8 |
| 6. | Контроль в спортивной тренировке | 2 | - | 4 | 6 | 12 |
| 7. | Экстремальные условия в системе подготовки спортсмена | - | - | 4 | 8 | 12 |
| 8. | Развитие спорта в современных условиях | - | - | 2 | 4 | 6 |
| Всего: | 8 | - | 24 | 56 | 90 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 18 |
| Предэкзаменационная консультация | 2 |
| **ИТОГО** | **108** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | М | СЗ | СРС |
|  1. | Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта. | 2 | - | - | 10 | 12 |
|  2. |  Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность | - | 2 | 1 | 12 |  15 |
|  3. | Система спортивной подготовки.  | 2 | - | 1 | 14 |  17 |
|  4. | Структура тренировочного процесса | 2 | - | 2 | 14 |  18 |
|  5. | Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | - | - | - | 10 |  10 |
|  6. | Контроль в спортивной тренировке | - | - | 1 | 12 |  13 |
|  7. | Экстремальные условия в системе подготовки спортсмена | - | - | 1 | 12 |  13 |
| 8. | Развитие спорта в современных условиях | - | - | - | 10 |  10 |
| **ИТОГО:** | **6** | **2** | **6** | **94** | **108** |

6.Перечень основной и дополнительной литературы, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Автор, наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
| 1. | **Анцыперов В. В.** Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]. Часть 1/ В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2013. – 105 с. - (РУКОНТ). | 50 | - |
| 2. | **Гинзбург, М. Л.** Спортивная кардиология: учебное пособие ... для подготовки бакалавров / М. Л. Гинзбург; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 124 с. - Библиогр.: с. 120-122.  | 25 | - |
| 3. | **Граевская, Н. Д.** Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Спорт и человек, 2018. - 707 с.: ил. - Библиогр.: в каждой главе. - ISBN 978-5-906839-52-7 | - | - |
| 4. | **Гришина Ю. И.**   Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 248 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3 | 30 | - |
| 5. | **Губа, В. П.** Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - 2-е изд. - М.: Спорт, 2018. - 621 с. : ил. - Библиогр.: с. 618-621. - ISBN 978-5-9500179-8-8 | 20 | - |
| 6. | **Допинг в спорте: от А до Я**: учебное пособие / Т. И. Долматова [и др.]; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 164 с.: ил. - Библиогр.: с. 153-154.  | 100 | - |
| 7. | **Зуев, В. Н.** Управление системой спортивного соревнования на федеральном и региональном уровнях: учебное пособие / В. Н. Зуев. - М.: Физическая культура, 2016. - 256 с.: ил. - ISBN 978-5-9746-0190- 3  | 25 | - |
| 8. | **Кыласов, А. В.** Мировая система спорта: учебное пособие / А. В. Кыласов. - М., 2017. - 125 с. - Библиогр.: с. 118-125. - ISBN 978-5-9908217-8-1  | 20 | - |
| 9. | **Михайлов, С. С.** Биохимия двигательной деятельности: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. - М.: Человек: Спорт, 2018. - 290 с.: ил. - Библиогр.: с. 290. - ISBN 978-5-906132-23-9  | 70 | - |
| 10. | **Погосян, М. М.** Спортивный массаж: учебное пособие. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - 402 с.: ил. - Библиогр.: с. 395-398. - Т. 1  | 50 | - |
| 11. | **Погосян, М. М.** Спортивный массаж: учебное пособие. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - 131 с.: ил. - Библиогр.: с. 122-129. - Т. 2  | 50 | - |
| 12. | **Теория и методика избранного вида спорта** (вольная борьба) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов / сост.: Г. С. Султанахмедов [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 2015.- (РУКОНТ). | 100 | - |
| 13. | **Теория и методика обучения базовым видам спорта** (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рек. по самостоятельному изучению дисциплины / Е. Л. Жарикова, Е. В. Кузнецова, Е. С. Салахудинова, А. М. Томашевич; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 2013. – 19 с. **-** (РУКОНТ). | 100 | - |
| 14. | **Теория и методика физической культуры**: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. // - М.: Советский спорт, 2007. - 463 с.  | 51 | - |
| 15. | **Теория и методика физического воспитания и спорта**: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд., стереотип.  // М.: ACADEMIA, 2007. - 478 с.  | 99 | - |
| 16. | **Серова, Л. К.** Психология личности спортсмена: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 121 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 118-122. - ISBN 978-5-534-03083-9  | 50 | - |
| 17. | **Серова, Л. К.** Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 158 с. - (Университеты России). - Библиогр.: с. 154-160. - ISBN 978-5-534-03264-2  | 25 | - |
| 18. | **Физическая культура и спорт: методология, теория, практика**: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. // М.: Академия, 2006. - 528 с.. | 25 | - |
| 19. | **Фискалов В. Д.**   Теоретические основы и организация подготовки спортсменов [Макрообъект]: 1учебное пособие / В. Д. Фискалов; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: в конце каждой главы.  | 50 | - |
| 20. | Формирование комплексов внетренировочных средств повышения работоспособности спортсменов скоростно-силовых видов спорта в годичном цикле подготовки: учебно-методическое пособие / Т. А. Сидоренко [и др.] ; МГАФК ; под ред. А. Н. Тамбовского. - Малаховка, 2016. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 46-49  | 16 | - |
| 21. | **Чесноков, Н. Н.** Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов. - М., 2016. - 136 с.: ил. - Библиогр.: с. 123-126. - ISBN 978-5-905395-43-7  | 25 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Автор, наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
| 1. | **Двейрина О. А.**   Теория спорта - конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС [Макрообъект]: учебно-методическое пособие / О. А. Двейрина; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Библиогр.: с. 121-124.  | 25 | - |
| 2. | **Виноградов Г. П.**   Теория спортивной тренировки [Макрообъект]: учебное пособие / Г. П. Виноградов; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - табл. - Библиогр.: с. 102-103. - ISBN 5-7065-0374-5.  | 50 | - |
| 3. | **Гомельский, Е. Я.** Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е. Я. Гомельский. - М., 2017. - 269 с. - Библиогр.: с. 256. - ISBN 978-5-905395-51-2  | 50 | - |
| 4. | **Кулиненков, О. С.** Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненков. - М.: Спорт, 2016. - 318 с.: ил. - Библиогр.: с. 307-314. - ISBN 978-5-9907239-6-2 | 15 | - |
| 5. | **Курамшин Ю. Ф.**   Высшие спортивные достижения как объект системного анализа [Макрообъект]: монография / Ю. Ф. Курамшин; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - 2-е изд., доп.; Электрон, дан. - СПб., 2002. - табл. - Библиогр.: с. 144-145.  |  100 | - |
| 6. | **Рубцов, А. В.** Адаптивный спорт: учебное пособие / А. В. Рубцов. - М., 2018. - 176 с. - (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). - Библиогр.: с. 174-177. - ISBN 978-5-00129-020-9 | 30 | - |
| 7. | **Теория и методика физической культуры**: учебник / А. М. Максименко.  // М.: Физическая культура, 2005. - 533 с.  | 150 | - |
| 8. | **Физическое воспитание: теория, методика, практика**: учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб, и доп. - М.: СпортАкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. - 310 с.: ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30 | 100 | - |
| 9. | **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте**. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – | 48 | - |
| 10. | **Теория и методика физической культуры и спорта**: учебная программа для студентов заочной формы обучения / Ф. Г. Бурякин // МГАФК. - Малаховка, 2008. - 41 с. | 35 | - |
| 11. | **Теория и методика обучения предмету "физическая культура»:** учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. // - М.: Академия, 2004. - 268 с. | 100 | - |
| 12. | **Теория и методика физической культуры**: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. // - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.   | 175 | - |
| 13. | **Теория и методика физического воспитания и спорта**: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стереотип. // М.: ACADEMIA, 2004. - 478 с. |  74 | - |
| 14. | **Управление подготовкой в спорте**: монография / А. К. Тихомиров; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 229 с. : ил. - Библиогр.: с. 220-227 | 43 | - |
| 15. | **Шевелева, О. В.** Атлет и этикет / О. В. Шевелева. - М.: Спорт, 2016. - 167 с. - (В помощь спортсмену). - Библиогр.: с. 159-162. - ISBN 978-5-906839-26-8  | 10 | - |
| 16. | **Чесноков, Н. Н.** Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. - М., 2017. - 247 с. - Библиогр.: с. 246-247. - ISBN 978-5-905395-49-9 |  15 | - |
| 17. | **Электрокардиограмма спортсмена: норма, патология и потенциально опасная зона** / Г. А. Макарова [и др.]. - М.: Спорт, 2018. - 254 с.: ил. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - Библиогр.: с. 237-253. - ISBN 978-5-9500178-8-9  |  15 | - |
| 18. | **Яковлев Б. А.** Словарь по дисциплине "Теория и методика избранного вида спорта (гольф)"[Электронный ресурс]: для студентов РГУФКСМиТ / Б. А. Яковлев; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2015. – 61 с. : ил. - (РУКОНТ). | 20 | - |

7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ И ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks<http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Сайт "ФизкультУРА" содержит информацию для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/node>.

13. Официальный сайт «Спортивная Россия», открытая платформа - <http://www.infosport.ru>

14. Официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://www.teoriya.ru/ru>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

**8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.**

Для проведения лекционных и семинарских занятий:

**-** поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);

**-** учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (аудитории № 121, № 421);

**-** учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

**8.2. В качестве программного обеспечения** используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи«ElBrailleW14J G2;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика спорта»*

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № \_\_\_ от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и.о. проректора по учебной работе

 к.пед.н., доцент А.С. Солнцева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Министерство спорта Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**По дисциплине Теория и методика спорта**

**Б1.О.12.02**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

***ОПОП: Физкультурно-оздоровительные технологии; Физкультурное образование***

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма обучения:**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9, от 09.06.2022 г.)Заведующий кафедрой, д.пед.н., профессор, К.С. Дунаев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |

**Малаховка, 2022**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Теория и методика спорта»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел(в соответствии с РП) | Контролируемые компетенции (или их части) | ФОС |
| Вид оценочного средства | Количество вариантов заданий |
| 1 | **Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта.** | УК-1,2 | Опрос | 9 |
| 2 |  **Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность** | УК-1,2ОПК – 3,7,9,13 | Тестовый опрос | 14 |
| 3 | **Система спортивной подготовки** | УК-1,2ОПК – 1,3,4,7,9,13 | Практическое задание/Тестовый опрос | 11/12 |
| 4 | **Структура тренировочного процесса** | УК-1,2ОПК – 1,2,3,4 | Практическое задание/тестовый опрос | 6/11 |
| 5 | **Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки** | УК-1,2ОПК – 2 | Опрос  | 7 |
| 6 | **Контроль в спортивной тренировке** | УК-1,2ОПК – 1,7,9 | Опрос | 10 |
| 7 |  **Экстремальные условия в системе подготовки спортсмена** | УК-1,2ОПК – 1,3,4,7,9,13 | Опрос | 11 |
| 8 | **Развитие спорта в современных условиях** | УК-1,2ОПК – 5,9,10,13 | Доклад с презентацией | 5 |
| Промежуточная аттестация | УК-1, 2ОПК-1,2,3,4,7,9,13 | Итоговое компьютерное тестирование | 150 |
| Объемные требования к экзамену (вопросы) | 99 |

**Составители:**

С.В. Лепешкина, к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта**

**Вопросы для опроса по дисциплине «Теория и методика спорта»**

**Раздел 1. Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта.**

1 Определение основных понятий: спорт, спортивная деятельность, спортсмен, спортивное соревнование, спортивное достижение, соревновательная деятельность, спортивная тренировка, спортивная подготовка, спортивная квалификация

истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности.

2. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность.

3. Многообразие видов спортивной деятельности, их классификационная характеристика.

4. Функции спорта: достиженческая, подготовительная, нормативная, эвристическая, экономическая, зрелищная, рекреативная, оздоровительная, престижная, социализации, международная

5. Место спорта в системе воспитания личности.

6. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена.

7. Нормативно-правовые документы, регламентирующие соревновательную и спортивную деятельность

8. Спорт и спортивные соревнования как неотъемлемая часть культуры общества.

9. Спорт и спортивные соревнования как неотъемлемая часть культуры общества

**Раздел 5. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.**

1. Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации
2. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки спортсменов
3. Организация и содержание спортивного отбора
4. Критерии спортивного отбора.
5. Этапы спортивного отбора
6. Контрольные упражнения (тесты), которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора в ИВС
7. Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в спортивные школы

**Раздел 6. Контроль в спортивной тренировке**

1. Виды спортивного контроля: этапный, текущий, оперативный, углубленный (комплексный), избирательный, локальный, педагогический, медико-биологический, социально-психологический
2. Цели и задачи спортивного контроля.
3. Средства и методы спортивного контроля
4. Требования к показателям спортивного контроля
5. Задачи и содержание контроля технической подготовленности
6. Задачи и содержание контроля физической подготовленности
7. Задачи и содержание контроля тактической подготовленности
8. Задачи и содержание контроля психологической подготовленности
9. Контроль соревновательной деятельности
10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок

**Раздел 7. Экстремальные условия в системе подготовки спортсмена.**

1. Цель использования изменения естественно-средовых и искусственно-управляемых условий в тренировочном и соревновательном процессе
2. Внешние факторы, влияющие на изменение физической нагрузки при выполнении упражнений в горных условиях
3. Внешние факторы, влияющие на изменение физической нагрузки при выполнении упражнений в различных температурных условиях и влажности
4. Тренировка на какой высоте над уровнем моря может оказывать положительное влияние на подготовку спортсмена?
5. Какие пластические изменения происходят в организме спортсменов при тренировке в горных условиях7
6. Одинаково ли влияют тренировки в горных условиях на спортсменов видов спорта с преимущественным проявлением: быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости?
7. Сроки (периоды) адаптации к новым климатическим условиям?
8. Какие положительные изменения и в течение какого периода сохраняются после тренировок в горных условиях
9. Структура изменений в организме спортсмена после перемещения через несколько часовых поясов
10. Что Вы понимаете под «искусственной управляющей средой» в подготовке спортсменов?
11. Направления реализации концепции «искусственной управляющей среды»

**Критерии оценки:**

* оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыто содержание вопроса; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
* оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.
* оценка «**удовлетворительно**» ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.
* оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

**Тесты для опроса по дисциплине «Теория и методика спорта»**

**Раздел 2. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 1 | По решаемым задачам спортивные соревнования классифицируются как: |
| 1. | - детские, - юношеские, - юниорские, - молодежные, - ветеранов |
| 2. | - открытые и закрытые; - традиционные и матчевые; - Чемпионаты и Первенства; - турниры; - кубковые соревнования |
| 3. | *- контрольные, - отборочные, - квалификационные, - классификационные, - показательные* |
| 4. | - основные; - подготовительные |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 2 | Главные спортивные соревнования сезона это - |
| 1. | соревнования, проводимые с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд |
| 2. | *состязания, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования, характеризуются полной мобилизацией технико-тактических и функциональных возможностей спортсмена, психологическую готовность и нацеленность на достижение данного результата* |
| 3. | соревнования, главной задачей которых является совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности, адаптация функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам |
| 4. | соревнования, проводимые с целью оценки уровня подготовленности к спортсмена на определенном этапе тренировок или по определенному виду подготовки |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 3 | К документам, регламентирующим соревновательную деятельность относятся: |
| 1. | Календарный план соревнований, правила вида спорта, положение о соревнованиях, протоколы допинг - контроля спортсменов  |
| 2. | Календарный план соревнований, ЕВСК, правила вида спорта, положение о соревнованиях |
| 3. | Календарный план соревнований, ЕВСК, правила вида спорта, положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях |
| 4. | *Календарный план соревнований, ЕВСК, правила вида спорта, положение о соревнованиях, протоколы соревнований* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 4 | Основные системы проведения соревнований: |
| 1. | *Олимпийская, турнирная, круговая, Швейцарская, прямая система, прогрессивная система выбывания, смешанная* |
| 2. | Плей-офф, турнирная, круговая, прямая система, прогрессивная система выбывания |
| 3. | Олимпийская, круговая, смешанная |
| 4. | Олимпийская, турнирная, круговая, Швейцарская, прямая система, прогрессивная система выбывания, смешанная, этапная, матчевая |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 5 | По характеру зачета и определению результатов соревнования делятся на: |
| 1. | *Личные, командные, лично-командные* |
| 2. | Олимпиады, Чемпионаты, Первенства, турниры, Кубковые соревнования |
| 3. | Муниципальные, региональные, зональные, Всероссийские |
| 4. | Четвертьфинальные, полуфинальные, финальные |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 6 | Первичные функции спортивных соревнований: |
| 1. | определение иерархии мест участников соревнований, подготовительная, селекционная, зрелищная, моделирования |
| 2. | *определение иерархии мест участников соревнований, ранговая оценка всех соперников, нахождение победителя и призеров состязаний, фиксация рекордов* |
| 3. | нормативная, подготовительная, селекционная, зрелищная, моделирования, достиженческая, мотивационная |
| 4. | нормативная, подготовительная, селекционная, зрелищная, моделирования, агитационная |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 7 | Составными компонентами спортивных соревнований являются: |
| 1. | - предмет состязаний (совокупность действий спортсменов), - судейство соревнований, - средства и службы обеспечения соревнований, - зрители, – болельщики, - иерархия мест участников соревнований |
| 2. | - спортсмены – соперники, - средства и службы обеспечения соревнований, - зрители, – болельщики, - протоколы соревнований, процедура награждения, - иерархия мест участников соревнований |
| 3. | - спортсмены – соперники, - предмет состязаний (совокупность действий спортсменов), - судейство соревнований, - средства и службы обеспечения соревнований, - зрители, – болельщики, - протоколы соревнований, парад открытия и закрытия соревнований |
| 4. | *- спортсмены – соперники, - предмет состязаний (совокупность действий спортсменов), - судейство соревнований, - средства и службы обеспечения соревнований, - зрители, – болельщики, - иерархия мест участников соревнований* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 8 | Признаками собственно спортивных соревнований являются: |
| 1. | - *включение в официальный календарный план соревнований, организация согласно официальному положению о соревнованиях, проводятся в соответствии с правилами вида спорта* |
| 2. | - включение в официальный календарный план соревнований, организация согласно официальному положению о соревнованиях, проводятся при наличии специально обученных судей |
| 3. | - организация согласно официальному положению о соревнованиях, проводятся в соответствии с правилами вида спорта в присутствии болельщиков |
| 4. | - включение в официальный календарный план соревнований, проводятся в соответствии с правилами вида спорта, по определенной системе |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 9 | Какие существуют типы критериев объективной оценки спортивных результатов? |
| 1. | - принятые критерии оценки спортивных результатов сопряжены с замером его физических параметров |
| 2. | - оценка результатов соревнования делится на три типа критериев: оценка команды, индивидуальная оценка, смешанная оценка |
| 3. | *- объективные критерии, субъективные критерии и смешанные критерии оценки результатов*  |
| 4. | - оценка результатов оценивается способом при помощи рейтинговой оценки и проводится судьями (арбитрами)е |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 10 | Что является предметом собственно-соревновательной деятельности? |
| 1. | - . различные виды спортивных упражнений или их сочетаний, если их выполнение отвечает принципу гармонического развития личности |
| 2. | - комплексы специальных спортивных действий или физических упражнений, которые по своему содержанию и форме отвечают требованиям воспитания личности |
| 3. | *- самые различные виды двигательных действий или их комбинации, выполнение которых упорядочено в соответствии с нормами, правилами и условиями соревнования* |
| 4. | - спортивный результат |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 11 | Что является предметом основного спортивного состязания и какие признаки характерны для него? |
| 1. | - предметом спортивного состязания могут быть различные виды спорта, проведение которых упорядочено в соответствии с требованиями к уровню подготовленности спортсмена, к условиям проведения и материального поощрения участников состязания |
| 2. | - предметом состязания могут быть любые тренировочные и соревновательные упражнения, которые положительно влияют на спортивный результат и психофизическое развитие человека |
| 3. | - предметом спортивного состязания могут быть разнообразные виды физических упражнений или их комплексы, по структуре и содержанию соответствующие нормативно-одобренным спортивным действиям |
| 4. | - *предметом спортивного состязания могут быть самые различные виды действий или их сочетания (комбинации), если их выполнение упорядочено в соответствии с нормами, правилами и условиями собственно соревновательной деятельности* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 12 | Что подразумевается под соревновательной деятельностью спортсмена? |
| 1. | - результативная сторона спортивной тренировки в усложнённых условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсмена |
| 2. | - соревновательная деятельность как средство реализации физических способностей в условиях соперничества, для выявления победителя |
| 3. | - целесообразная двигательная активность, направленная на воспитание физических качеств и формирование спортивной техники в условиях спортивной деятельности |
| 4. | - *собственно соревновательная деятельность как совокупность действий спортсмена в процессе состязания, объединённых целью и последовательностью её реализации* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 13 | На какие уровни подразделяются соревнования? |
| 1. | - *основные, подготовительные, комплексные и модельные соревнования* |
| 2. | - кульминационные, подводящие, контрольно-подготовительные, проверочные, контрольно-подводящие, классификационные соревнования |
| 3. | - главные, основные, отборочные, подготовительные, контрольные и классификационные соревнования |
| 4. | - календарные, тренировочные, контрольные |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 14 | Укажите ответ, в котором дано правильное определение понятия «спортивный результат» |
| 1. | - спортивный результат характеризует способы реализации физических, технико-тактических возможностей спортсмена в условиях напряжённой мышечной деятельности |
| 2. | - спортивный результат - это показатель психофизического состояния спортсмена, которого он достиг в результате многолетней подготовки |
| 3. | *- спортивный результат представляет собой показатель реализации оцениваемых спортивно-двигательных возможностей, определяющих успешность соревновательной деятельности* |
| 4. | - субъективны, объективный или смешанный показатель готовности спортсмена |

**Раздел 3. Система спортивной подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 1 | Срочная адаптация к физическим нагрузкам это: |
| 1. | Комплекс приспособительных изменений в различных системах организма по окончании тренировочного занятия |
| 2. | Комплекс приспособительных изменений сердечно-сосудистой и дыхательной системы  |
| 3. | *Комплекс приспособительных изменений в различных системах организма, формирующихся после начала действия раздражителя (повышение обмена веществ и энергии, учащение ЧСС, повышение легочной вентиляции…)* |
| 4. | Комплекс приспособительных изменений, характеризующихся повышением физической подготовленности |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 2 | Долговременная адаптация к физическим нагрузкам |
| 1. | *Постепенное количественное накопление специфических изменений в следствии длительного и многократного возникновения срочной адаптации, в результате которого организм приобретает новое качество, позволяющее выдерживать ранее невозможные нагрузки или находиться в условиях ранее не совместимых с жизнью* |
| 2. | Количественное накопление специфических изменений в следствии тренировочных занятий микроцикла |
| 3. | Постепенное количественное накопление специфических изменений в организме в ходе тренировочных занятий этапа подготовки  |
| 4. | Постепенное количественное накопление специфических изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма в следствии длительного и многократного возникновения срочной адаптации |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 3 | При адаптации к физической нагрузке выраженная активация нуклеиновых кислот и белков происходит: |
| 1. | *В нейронах двигательных центров, надпочечниках, клетках скелетных мышц и сердца* |
| 2. | В коре больших полушарий |
| 3. | В клетках мышц опорно-двигательного аппарата |
| 4. | В надпочечниках, печени, селезенке  |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 4 | Стадии адаптации к физическим нагрузкам: |
| 1. | Начальная стадия, устойчивая стадия, завершающая стадия |
| 2. | *Острая стадия, переходная стадия, устойчивая стадия, стадия дезадаптации* |
| 3. | Начальная стадия, острая стадия, стадия стабилизации |
| 4. | Стадия тревоги, стадия привыкания, стадия стабилизации |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 5 | Метод тренировки, при котором упражнение выполняется непрерывно с относительно постоянной интенсивностью называется: |
| 1. | Переменный |
| 2. | Повторный |
| 3. | Интервальный |
| 4. | *Равномерный* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 6 | Метод тренировки, который характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма, амплитуды, величины усилий, смены вида техники движений |
| 1. | *Переменный* |
| 2. | Повторный |
| 3. | Интервальный |
| 4. | Равномерный |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 7 | Метод тренировки, который характеризуется многократным выполнение упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности |
| 1. | Переменный |
| 2. | *Повторный* |
| 3. | Интервальный |
| 4. | Равномерный |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 8 | Метод тренировки, который характеризуется многократным повторением упражнений через четко определенные интервалы отдыха |
| 1. | Переменный |
| 2. | Повторный |
| 3. | *Интервальный* |
| 4. | Равномерный |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 9 | Организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм - это |
| 1. | Поточная тренировка |
| 2. | Игровой метод тренировки |
| 3. | Соревновательный метод тренировки |
| 4. | *Круговая тренировка* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 10 | Процесс разностороннего развития физических качеств и функциональных возможностей спортсмена в соответствии с этапами развития организма человека называется |
| 1. | *Общая физическая подготовка* |
| 2. | Специальная физическая подготовка |
| 3. | Тренировка |
| 4. | Физическое воспитание |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 11 | Процесс, направленный на выбор и отработку и совершенствование тактики действий в конкретных соревновательных условиях или совершенствование спортивной тактики в ИВС называется: |
| 1. | Общая тактическая подготовка |
| 2. | *Специальная физическая подготовка* |
| 3. | Модельный микроцикл |
| 4. | Контрольно-моделирующий мезоцикл |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 12 | Процесс разностороннего развития физических качеств и функциональных возможностей спортсмена в соответствии с этапами развития организма человека называется |
| 1. | *Общая физическая подготовка* |
| 2. | Специальная физическая подготовка |
| 3. | Тренировка |
| 4. | Физическое воспитание |

**Раздел 4. Структура тренировочного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 1 | Л.П. Матвеев выделил следующие этапы многолетней подготовки спортсменов: |
| 1. | Спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный , совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство |
| 2. | Начальной подготовки, тренировочный , совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство |
| 3. | *Начальной спортивной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, сохранения достижений, переходно-кондиционный* |
| 4. | Начальной подготовки, специальный базовый, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений, ухода из спорта высших достижений |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 2 | Этапы многолетней подготовки спортсменов по В.Н. Платонову |
| 1. | Спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный , совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство |
| 2. | Начальной подготовки, тренировочный , совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство |
| 3. | Начальной спортивной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, сохранения достижений, переходно-кондиционный |
| 4. | *Начальной подготовки, специальный базовый, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений, ухода из спорта высших достижений* |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 3 | Этапы многолетней подготовки спортсменов, определенные Федеральными стандартами спортивной подготовки |
| 1. | Спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство |
| 2. | *Начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство* |
| 3. | Начальной спортивной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, сохранения достижений, переходно-кондиционный |
| 4. | Начальной подготовки, специальный базовый, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений, ухода из спорта высших достижений |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 4 | Тренировочный цикл, связанный с развитием, удержанием и временной утратой спортивной формы называется  |
| 1. | *Макроциклом спортивной подготовки* |
| 2. | Мезоциклом спортивной подготовки |
| 3. | Этапом спортивной подготовки |
| 4. | Периодом спортивной подготовки |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 5 | Структура макроцикла спортивной подготовки зависит от: |
| 1. | Календаря спортивных соревнований, возраста учеников, опыта тренера |
| 2. | *Порядка взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки, соотношением тренировочных и соревновательных нагрузок, последовательностью и взаимосвязью различных звеньев подготовки* |
| 3. | Возраста и уровня подготовленности учеников, длительности соревновательного этапа, условий организации тренировочного процесса |
| 4. | Этапа многолетней тренировки, уровня физической подготовленности учеников, соревновательного опыта спортсменов |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 6 | Основная задача специально-подготовительного периода годичного цикла подготовки |
| 1. | Создание и развитие предпосылок для становления спортивной формы |
| 2. | Повышение общего уровня функциональных возможностей организма |
| 3. | *Становление спортивной формы* |
| 4. | Отработка технико-тактических навыков |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 7 | Основная задача соревновательного периода годичного цикла подготовки |
| 1. | Сохранение спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах |
| 2. | Выполнение спортивного норматива |
| 3. | Достижение рекордных результатов |
| 4. | Приобретение соревновательного опыта |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 8 | Основные задачи переходного периода годичного цикла подготовки |
| 1. | *Сохранение уровня работоспособности при снижении монотонных и однотипных нагрузок* |
| 2. | Организация отдыха спортсменов |
| 3. | Активный отдых перед началом объемных и интенсивных нагрузок |
| 4. | Сохранение уровня работоспособности, включая в тренировочный процесс монотонные и однотипные нагрузки |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 9 | Тип мезоцикла, используемый в любом периоде годичного цикла подготовки, в котором выполняется основная тренировочная работа большая по объему и интенсивности называется: |
| 1. | Контрольно-подготовительным |
| 2. | *Базовым* |
| 3. | Модельно-конструктивным |
| 4. | Ударным  |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 10 | Тип мезоцикла, в котором предусматривается постепенное повышение объема и интенсивности нагрузки, применяется в начале сезона, после болезни или вынужденного перерыва, называется:  |
| 1. | Базовым |
| 2. | Подготовительным |
| 3. | *Втягивающим* |
| 4. | Предсоревновательным  |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест 11 | Микроцикл, применяемый при необходимости быстро добиться адаптационных перестроек, называется: |
| 1. | *Ударным*  |
| 2. | Предсоревновательным |
| 3. | Восстановительным |
| 4. | Подводящим |

**Критерии оценки:**

«Зачтено» ставится студенту, если он выбрал не менее 10 верных ответов в каждом разделе. «Не зачтено» ставится студенту, если он выбрал менее 10 верных ответов в каждом разделе

**Практические задания по дисциплине «Теория и методика спорта».** На выполнение задания выделяется 20 мин. времени урока

**Раздел 3. Система спортивной подготовки.**

1. Опишите, каким способом осуществляется оценка технической подготовленности спортсменов в ИВС
2. Опишите, каким способом осуществляется оценка тактической подготовленности спортсменов в ИВС
3. Опишите, каким способом осуществляется оценка специальной физической подготовленности спортсменов в ИВС
4. Опишите, каким способом осуществляется оценка психической подготовленности спортсменов в ИВС
5. Опишите технику двигательного действия ИВС. Определите типичные ошибки и пути их исправления
6. Составьте тренировочное задание для развития скоростно-силовых способностей.
7. Составьте тренировочное задание для развития силовой выносливости
8. Составьте тренировочное задание для развития скоростной выносливости
9. Составьте тренировочное задание для развития взрывной силы
10. У Вашего ученика возникают трудности при выполнении упражнений соревновательной направленности в присутствии его родителей или старших товарищей. Предложите средства психологической подготовки при такой ситуации
11. Предложите средства формирования навыка анализа соревновательных ситуаций

**Раздел 4. Структура тренировочного процесса.**

1. Составьте специально-подготовительный мезоцикл соревновательного периода подготовки спортсменов 3 года тренировочного этапа. Укажите задачи микроциклов данного мезоцикла.
2. Составьте общеподготовительный мезоцикл подготовительного периода подготовки спортсменов ГНП-2. Укажите задачи микроциклов данного мезоцикла.
3. Составьте недельный цикл тренировок специальной направленности для подготовительного периода ТГ-2
4. Составьте недельный цикл тренировок специальной направленности для соревновательного периода ТГ-3
5. Распределите календарные соревнования ИВС в годичном цикле подготовки. Определите среди них основные для спортсменов ТГ-3 и длительность соревновательного периода
6. Распределите календарные соревнования ИВС в годичном цикле подготовки. Определите среди них основные для спортсменов ТГ-2 и длительность подготовительного периода

**Критерии оценки:** «Зачтено» ставится студенту если он выполнил задание точно, конкретно, обосновал свою работу в письменном виде за отведенные 20 минут урока. «Не зачтено» ставится студенту если задание не выполнено или выполнено точно, но обучающийся не смог обосновать правоту выполнения работы

**Темы докладов к презентациям по разделу «Развитие спорта в современных условиях»**

Презентация должна соответствовать докладу и отражать проблему, пути решения со стороны руководящих органов, мнение самого студента и перспективы развития темы. На раскрытие темы выделяется до 3 мин.

1. Проблемы детско-юношеского спорта
2. Проблемы подготовки спортивного резерва в ИВС
3. Материально-техническое обеспечение спортивной и соревновательной деятельности
4. Отбор и набор в спорте
5. Руководство спортивной деятельностью

**Критерии оценки:** «Зачтено» ставится обучающемуся если в презентации раскрыта выбранная студентом проблема, обосновано отношение к теме самого студента и его видение перспектив развития. «Не зачтено» ставиться, если в презентации тема только обозначена, личного мнения к проблеме выяснить не удалось.

**Объемные требования к экзамену по дисциплине «Теория и методика спорта»**

1. Сущность спорта: дайте определение понятию «спортивная деятельность», охарактеризуйте «спорт» в узком и широком смысле, раскройте определяющие черты и суть специфических функций спортивной деятельности.
2. Какие средства применяются в системе подготовки спортсменов? На какие группы делятся основные средства спортивной тренировки? Кратко раскройте их содержание.
3. Дайте характеристику этапа начального разучивания спортивного действия: целевая направленность обучения, основные средства и методы, обеспечивающие качественное решение поставленных задач.
4. Классификация видов и разновидностей спортивной деятельности, назовите основные направления развития спортивных достижений.
5. Современные представления о методах стандартного упражнения, направленных преимущественно на совершенствование спортивной техники и развитие физических способностей.
6. Раскройте основные принципиальные положения «классической» модели построения программ тренировочных макроциклов.
7. Дайте общую характеристику системы подготовки спортсменов: охарактеризуйте основные компоненты системы, раскройте суть стадий и этапов многолетней спортивной подготовки.
8. Соревновательная деятельность: определение понятия, её структура, особенности и факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности.
9. Раскройте сущность принципа индивидуализации и углублённой специализации: смысловое значение понятия «принцип», основные требования к реализации указанного принципа в реальных условиях учебно-тренировочного процесса.
10. Система спортивных соревнований: функции, иерархические уровни, виды соревнований, регламентация и способы проведения спортивных соревнований.
11. Современные представления об адаптации к психофизическим нагрузкам: исходное представление об адаптации, основные принципы и алгоритм формирования срочного тренировочного эффекта в зависимости от величины и направленности педагогических воздействий.
12. Занятие как основная структурная единица построения учебно-тренировочного процесса: структура и типы занятий, педагогическая направленность, виды контроля динамики состояния спортсмена в процессе занятия.
13. Структура и особенности соревновательной деятельности: определение понятия, факторы и условия, определяющие её результативность (раскрыть на примере избранного вида спорта).
14. Характеристика нагрузок, используемых в системе подготовки спортсменов: понятие «нагрузка», признаки классификации и компоненты нагрузки, специфичность адаптации организма на различные по величине и направленности воздействия.
15. Принцип сочетания постепенности увеличения и тенденции к максимальным нагрузкам: раскройте сущность этого принципа, целевую направленность и особенности реализации в реальных условиях построения учебно-тренировочного процесса.
16. Общие черты и структура соревновательной деятельности: стратегия, тактика и требования соревновательной деятельности к уровню развития основных сторон интегральной подготовленности спортсмена (раскрыть на примере ИВС).
17. Раскройте особенности динамики взаимосвязи между параметрами нагрузки, интервалами отдыха и реакцией организма спортсмена в зависимости величины и направленности тренировочных воздействий.
18. Дайте характеристику групп упражнений по критерию сходства или различия их со структурой избранного вида соревновательного упражнения
19. Современные представления о периодизации многолетней подготовки спортсменов: общая структура, факторы и специальные принципы, определяющие построение многолетней подготовки спортсменов.
20. Раскройте принципиальные положения «классической» (по Матвееву Л.П.) и альтернативной (по Ю.В. Верхошанскому) модели построения тренировочного макроцикла. В чем принципиальные отличия построения спортивной тренировки в предложенных авторами моделей?
21. Раскрыть сущность методов вариативного упражнения, направленных на развитие двигательных способностей и совершенствование спортивной техники.
22. Современные представления о структуре спортивной (интегральной) подготовленности: определение понятия, представление о структуре, содержании и функциях основных компонентов спортивной подготовленности в условиях сопряженного их взаимодействия
23. Дайте определение понятию «физические способности» и назовите основные факторы, определяющие формирование структуры специальной физической подготовленности и объясните меру влияния её на успешность соревновательной деятельности (на примере ИВС).
24. Раскройте сущность принципа цикличности и объясните особенности его реализации на этапах годичной подготовки спортсменов.
25. Основные методические положения, обусловливающие построение учебно-тренировочного процесса на стадии базовой подготовки спортсменов: цель, основные задачи, примерное соотношение основных средств подготовки, динамика величины и направленности нагрузки на этапе начальной специализированной подготовки (ситуационная задача определяется преподавателем).
26. Охарактеризуйте признаки классификации средств, методов направленных на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов, конкретизируйте на примере избранного вида спорта.
27. Раскройте структурно-логический смысл схемы (модели) управления учебно-тренировочным процессом: источники и алгоритм движения информации по каналам прямой и обратной связи.
28. Учебно-тренировочный процесс (УТП) как динамическая управляемая система: дайте определение понятию «управление», раскройте смысл содержания «управляющая» и «управляемая» подсистемы, охарактеризуйте основные объекты управления в системе подготовки спортсменов.
29. Раскройте цель, задачи спортивной тренировки на этапе начальной подготовки юных спортсменов, признаки классификации и соотношение количественных параметров нагрузки, направленной на решение задач.
30. Комплексный контроль: дайте определение понятию «комплексный контроль», раскройте смысл требований к тестам, используемым в качестве средств контроля и оценки качества, реализованных программ спортивной подготовки.
31. Специфические черты базовых закономерностей и производных от них принципов, обусловливающих построение многолетнего учебно-тренировочного процесса.
32. Характеристика специальных принципов непрерывности и цикличности построения учебно-тренировочного процесса: раскрыть сущность принципов, основные положения и формы их реализации.
33. Основы современной теории адаптации к физическим нагрузкам и алгоритм формирования срочного эффекта во временном интервале тренировочного занятия.
34. Силовые способности: определение понятия «силовые способности», их виды, факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей в спортивных действиях.
35. Режимы работы мышц, целевая направленность, признаки классификации средств и методов силовой подготовки спортсменов в зависимости от вида спорта.
36. Основы текущего управления процессом развития силовых способностей.
37. Скоростные способности: определение понятия, формы проявления и факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей в спортивных действиях.
38. Признаки классификация основных средств, методов и компонентов нагрузки, направленных на развитие скоростных способностей.
39. Технология управления процессом развития скоростных способностей: Основы дифференцированной методики развития простой и сложной двигательной реакции.
40. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: раскройте сущность метода стандартно-повторного упражнения и особенности его реализации на примере ИВС.
41. Выносливость как двигательная способность спортсмена: определение понятий «общая» и «специальная выносливость», разновидности и факторы, влияющие на уровень развития и формы её проявления в деятельности.
42. Общая характеристика средств и методов, используемых для развития выносливости.
43. В каких формах проявляется выносливость в циклических видах и в чём заключаются методы развития специальной выносливости: охарактеризуйте основы методики интервального упражнения, направленного на развитие специальной выносливости в ИВС
44. ИВС1. Координационные способности: определение понятия, виды координационных способностей и формы их проявления в спортивных действиях.
45. Роль координационных способностей в спортивных действиях, факторы, определяющие эффективность и надёжность их проявления.
46. Целевая направленность совершенствования координационных способностей: характерные признаки классификации средств, методов и компонентов нагрузки: раскройте основные положения методики их развития в ИВС.
47. Современные представления о периодизации многолетней подготовки спортсменов и факторы, определяющие построение и продолжительность этапов многолетней подготовки спортсменов.
48. Дайте характеристику первого этапа многолетнего процесса стадии базовой подготовки юных спортсменов: основные направления, динамика и соотношение нагрузок в зависимости от цели и задач этапа.
49. Педагогическая направленность, признаки классификации средств и методов подготовки, основы управления учебно-тренировочным процессом на первом этапе базовой подготовки.
50. Дайте характеристику организационных принципов и методических положений, обусловливающих проектирование и реализацию целевых программ на этапах базовой подготовки спортсменов.
51. Дайте характеристику этапа начальной специализированной подготовки юных спортсменов: раскройте цель, задачи и основные направления подготовки, динамику и соотношение нагрузки по характеру, специализированности, величине и направленности воздействия. Раскройте суть принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсменов: основные практические положения этого принципа и особенности их реализации на этапе спортивной специализации юных спортсменов.
52. Базовые закономерности построения учебно-тренировочного процесса на этапе углублённой специализированной подготовки спортсменов.
53. Характеристика этапа углублённой специализированной подготовки спортсменов: целевая направленность и задачи УТП, классификация средств и требования к выбору методов, используемых для формирования структуры спортивной подготовленности.
54. Основы построения УТП в различных структурных образованиях годичного цикла: назовите базовые принципы, обусловливающие динамику и соотношение нагрузки на данном этапе подготовки.
55. Основные методические положения, обусловливающие построение УТП на стадии максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов.
56. Характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов: целевая направленность УТП, основные задачи, признаки классификации средств, основных методов и соотношение параметров нагрузки во временном интервале годичного цикла подготовки.
57. Основы технологии проектирования и управления процессом подготовки на этапах подготовительного периода.
58. Раскройте особенности концепции этапного обучения двигательным (спортивным) действиям как основы формирования структуры базовой технико-тактической подготовленности спортсменов.
59. Дидактические принципы и особенности их использования при освоении двигательных навыков и формировании структуры базовой спортивной техники.
60. Дайте определение понятию «нагрузка». По каким признакам и как классифицируется нагрузка? Какие интервалы отдыха в рамках между отдельными занятиями могут определять направленность нагрузки?
61. Значение и место технико-тактической подготовленности как основных компонентов интегральной подготовленности спортсмена: определение понятий «техническая» и «тактическая» подготовленность, факторы, обусловливающие структуру технико-тактической подготовленности и критерии её оценки.
62. Объясните причинно-следственную связь проявления технических и тактических навыков и умений, определяющих эффективность и надёжность соревновательных действий.
63. Первичный отбор на первом этапе многолетней подготовки: раскройте смысловое понятие «спортивный отбор», характер задач, укажите направления и методы первичного и предварительного отбора.

Интегративная характеристика содержания, средств и классификация методов технико-тактической подготовки спортсменов.

64. Задачи и методика обучения спортивным действиям на первой и второй стадии формирования базовой спортивной техники и тактики.

65. Роль и место информации («прямой» и «обратной» связи) в формировании установки при начальном и углубленном разучивании спортивного действия.

66. Интегративная характеристика содержания, средств и классификация методов технико-тактической подготовки спортсменов.

67. Задачи и методика обучения спортивным действиям на первой и второй стадии формирования базовой спортивной техники и тактики.

68. Роль и место информации («прямой» и «обратной» связи) в формировании установки при начальном и углубленном разучивании спортивного действия.

69. Технология построения УТП в периодах больших циклов подготовки: общая структура макроцикла, факторы, обусловливающие его периодизацию и принципиальные положения построения «классической» модели макроцикла.

70. Основания для разработки целевой программы подготовки спортсменов во временном интервале отдельного макроцикла, раскройте на примере конкретного вида спорта.

71. Закономерности и алгоритм формирования кумулятивного и отставленного адаптационного эффектов, характеризующих состояние «спортивной формы» по биологическим и эргометрическим признакам.

72. Связь отбора и спортивной ориентации с этапами многолетней подготовки.

73. Цель, задачи и методы выявления предрасположенности детей и подростков к занятиям спортом на этапах предварительного и промежуточного спортивного отбора.

74. Основы построения занятия: структура, виды и педагогическая направленность занятий, планирование и контроль динамики нагрузки в занятии.

75. Алгоритм построения программ средних циклов (мезоциклов) в периодах годичной подготовки спортсменов: типы, структура и педагогическая направленность мезоциклов, последовательность их построения.

76. Особенности построения мезоциклов на этапах подготовительного периода на примере ИВС (по заданию преподавателя).

77. Основы этапного управления УТП: осуществление контроля динамики нагрузки и оценка этапного состояния спортсмена.

78. Структура и основы построения программ малых циклов (микроциклов): общая структура, типы, педагогическая направленность, закономерности и алгоритм формирования эффекта срочной и отставленной адаптации.

79. Методика построения и закономерности сочетания в микроциклах занятий с различными по величине и направленности нагрузками, на примере ИВС (по заданию преподавателя).

80. Цель, задачи и методика определения перспективных спортсменов на четвёртом и пятом этапах спортивной ориентации.

81. Методика построения программ микроциклов различного типа в зависимости от вида спорта, величины и направленности нагрузки, на примере ИВС (избранного вида спорта).

82. Реакция ведущих ФС организма спортсмена на воздействия различных по величине и направленности нагрузок.

83. Сущность управления и особенности применения контроля как средства получения объективной информации о последействия нагрузки в течение решения текущих задач подготовки спортсменов.

84. Понятие о технологии управления учебно-тренировочным процессом (УТП), объясните простую схему и значение основных компонентов управления в системе подготовки спортсменов.

85. Какую роль и какое место занимают метод комплексного контроля и метод моделирования в системе управления тренировочным процессом?

86. Дайте общую характеристику основных средств восстановления, стимулирующих физическую работоспособность спортсмена.

87. Особенности построения процесса подготовки спортсменов в соревновательном периоде.

88. Основания для формулирования цели и постановки задач, которые предстоит решать в соревновательном периоде: какую роль играет «обратная связь» при проектировании и реализации целевой программы подготовки. Что необходимо учитывать и какие операции производить при принятии решений по корректировке программы и технологии управления процессом?

89. Воспроизведите на бумаге простейшую универсальную схему управления процессом спортивной подготовки и объясните значение «прямой» и «обратной» связи.

90. Особенности построения микроциклов при двух занятиях в течение дня: воспроизведите примерную модель развивающего (ударного) микроцикла на специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки (на примере ИВС по заданию преподавателя).

91. Раскройте педагогическую направленность развивающего (ударного) микроцикла, основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

92. Раскройте смысловое содержание «моделирование соревновательной деятельности»: дайте определение понятию «моделирование», какую роль оно играет в принятии решений по коррекции программ и их реализации в тренировочном процессе.

93. Закономерности адаптации к постоянно повышающимся нагрузками производные от них принципы, обусловливающие эффективность построения тренировочного процесса.

94. Раскройте суть понятий «физическая нагрузка» и «адаптация», по каким признакам производится классификация нагрузки, алгоритм формирования кумулятивного тренировочного эффекта.

95. Динамика функциональной активности ведущих систем организма: основные признаки, определяющие уровень функционального состояния спортсмена, причины «утомления» и сущность «сверх восстановления» после действия нагрузок значительных и больших по величине.

96. Основы психологического обеспечения спортивной деятельности: функции психической подготовленности, признаки, характеризующие уровень развития важных психических способностей, место психической подготовленности в структуре интегральной подготовленности спортсмена.

97. Раскройте психические функции и процессы в наибольшей мере влияющие на результативность соревновательной деятельности в определённом виде спорта и укажите основные направления их развития.

98. Какую роль играют и какое влияние оказывают волевые способности на успешность соревновательной деятельности спортсмена: функции волевых качеств, основные положения методики и критерии оценки уровня их развития (на примере ИВС).

99. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность.

**Критерии оценки:**

* оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыто содержание вопроса; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
* оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.
* оценка «**удовлетворительно**» ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.
* оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.