Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В.Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.пед.н., доцент А.П.Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»**

**Шифр дисциплины Б1.О.12.02**

по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

***ОПОП: Физкультурное образование***

**Квалификация выпускника -** *Бакалавр*

**Форма обучения**

**очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета  к.п.н.,доцент С.В. Лепешкина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, к.пед.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «20» июня 2023 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8  от 8 июня 2023 г.)  Зав. кафедрой,  д.пед.н., профессор К.С. Дунаев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «8» июня 2023г. |

**Малаховка, 2023**

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** |
| 05.005 | «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 237н; | **СИМР** |
| 05.017 | «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н | **СФ(ФТ)** |

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 |
| ***ЗНАНИЯ:*** | | |
| Знать: порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6, B/01.6, B/04.6, B/05.6  СИМР: F/01.6  Т: С/02.6 | УК - 1 |
| Знать: цели и задачи учебного, физкультурно-оздоровительного и тренировочного процесса, определяемые, цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, фитнес центрах, основы методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6, B/01.6, B/04.6, B/05.6  СИМР: F/01.6  Т: А/01.5 | УК – 2 |
| Знать: содержание образовательных программ, Федеральных стандартов подготовки по виду спорта | СИМР: F/02.6; F/05.6 | ОПК – 1 |
| Знать: цели спортивного отбора, требования к организации отбора, содержание методик спортивного отбора и ориентации. Возрастные особенности человека. | ПДО: А/01.6  Т: F/01.6 | ОПК – 2 |
| Знать: формы, методы и средства тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, формы, методы и средства предметной области Физическая культура и спорт. Срочную и долговременную реакцию организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы. Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия. Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления. | ПДО: А/01.6; С/03.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6  Т: С/03.6 | ОПК – 3 |
| Знать: содержание тренировки в виде физкультурной деятельности. Аэробный и анаэробный механизм образования энергии. Этапы обучения основным техническим действиям. | СИМР: F/04.6  ПДО: А/01.6; F/01.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6  Т: С/03.6 | ОПК - 4 |
| Знать: способы предотвращения возникновения причин травматизма | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6 | ОПК – 7 |
| Знать: основные функции и формы контроля подготовленности. Правила применения контрольно-измерительных приборов и аппаратуры, электронных и технических устройств. | СИМР: F/01.6 | ОПК – 9 |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся | СИМР: F/04.6  ПДО: А/02.6; F/01.6 | ОПК-13 |
| ***УМЕНИЯ:*** | | |
| Уметь: выявлять проблемы учебного, физкультурно-оздоровительного и тренировочного процесса; анализировать работу специалистов по ФКиС | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6, B/01.6, B/04.6, B/05.6  СИМР: F/01.6  Т: С/02.6 | УК - 1 |
| Уметь: планировать тренировочный процесс в организациях, осуществляющих учебную, физкультурно-оздоровительную и спортивную подготовку | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6, B/01.6, B/04.6, B/05.6  СИМР: F/01.6  Т: А/01.5 | УК – 2 |
| Уметь: определять педагогические цели и задачи, планировать занятия и (или) циклы занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности | СИМР: F/02.6; F/05.6 | ОПК – 1 |
| Уметь: реализовывать мероприятия спортивного отбора и спортивной ориентации в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в организациях дополнительного образования | ПДО: А/01.6  Т: F/01.6 | ОПК – 2 |
| Уметь: 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 спорта. Разъяснять занимающимся технику исполнения упражнения, приема, тактического действия. | ПДО: А/01.6; С/03.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6  Т: С/03.6 | ОПК – 3 |
| 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. Использовать методы тренировки при проведении занятия. Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений. | СИМР: F/04.6  ПДО: А/01.6; F/01.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6  Т: С/03.6 | ОПК - 4 |
| Уметь: обеспечивать условия для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6 | ОПК – 7 |
| Уметь: выявлять и оценивать уровень и качество аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности. Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами. Оценивать физическое состояние занимающегося лица, варьировать интенсивность нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм. | СИМР: F/01.6 | ОПК – 9 |
| Уметь: готовить обучающихся к участию в конкурсах, соревнованиях и иных аналогичных мероприятиях. | СИМР: F/04.6  ПДО: А/02.6; F/01.6 | ОПК-13 |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| Владеть: приемами анализа и оценки динамики антропометрических, физиологических, психологических параметров занимающихся на разных этапах подготовки в избранном виде деятельности | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6, B/01.6, B/04.6, B/05.6  СИМР: F/01.6  Т: С/02.6 | УК - 1 |
| Владеть: навыком выбора средства и методов оздоровительных и тренировочных занятий в соответствии с программой подготовки, со склонностями и индивидуальными особенностями занимающихся, использовать оздоровительные и специальные | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6, B/01.6, B/04.6, B/05.6  СИМР: F/01.6  Т: А/01.5 | УК – 2 |
| Владеть: планированием образовательного процесса, занятий и (или) циклов подготовки. | СИМР: F/02.6; F/05.6 | ОПК – 1 |
| Владеть: планированием мероприятий спортивного отбора и спортивной ориентации в рамках: образовательного процесса в организациях, осуществляющих в организациях дополнительного образования | ПДО: А/01.6  Т: F/01.6 | ОПК – 2 |
| Владеть: навыком проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся | ПДО: А/01.6; С/03.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6  Т: С/03.6 | ОПК – 3 |
| Владеть: приемами регулирования нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапах спортивной подготовки | СИМР: F/04.6  ПДО: А/01.6; F/01.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6  Т: С/03.6 | ОПК - 4 |
| Владеть: навыком определения признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся | ПДО: А/01.6  СФ(ФТ): A/01.6; B/01.6; B/04.6; B/05.6 | ОПК – 7 |
| Владеть: приемами сбора, оценивания, анализа и учета необходимой информации о реальном ходе тренировочного и образовательного процесса | СИМР: F/01.6 | ОПК – 9 |
| Владеть: организацией и проведением досуговых мероприятий | СИМР: F/04.6  ПДО: А/02.6; F/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 | 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 | экзамен |
| **Самостоятельная работа студента** | | **94** | **94** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

4.Содержание дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  (раздел) | Содержание раздела |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 7. | Развитие спорта в современных условиях | - Проблемы развития детско-юношеского спорта  - Проблемы развития спорта высших достижений  - Проблемы развития олимпийского движения |

5.РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения (экзамен)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта. | 2 | - | 4 | 6 |
| 2. | Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность | 2 | 4 | 10 | 16 |
| 3. | Система спортивной подготовки. | 2 | 6 | 12 | 20 |
| 4. | Структура тренировочного процесса | - | 6 | 14 | 20 |
| 5. | Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | - | 2 | 6 | 8 |
| 6. | Контроль в спортивной тренировке | 2 | 4 | 6 | 12 |
| 7. | Развитие спорта в современных условиях | - | 2 | 4 | 6 |
| Всего: | | 8 | 24 | 56 | 88 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | | | 18 |
| Предэкзаменационная консультация | | | | | 2 |
| **ИТОГО** | | | | | **108** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | М | СЗ | СРС |
| 1. | Сущность спорта и спортивной деятельности, функции спорта. | 2 | - | - | 10 | 12 |
| 2. | Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность | - | 2 | 1 | 14 | 17 |
| 3. | Система спортивной подготовки. | 2 | - | 2 | 16 | 20 |
| 4. | Структура тренировочного процесса | 2 | - | 2 | 18 | 22 |
| 5. | Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | - | - | - | 12 | 12 |
| 6. | Контроль в спортивной тренировке | - | - | 1 | 12 | 13 |
| 7. | Развитие спорта в современных условиях | - | - | - | 12 | 12 |
| **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. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.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»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и.о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»**

по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

*(уровень высшего образования – бакалавриат)*

***ОПОП: Физкультурное образование***

**Форма обучения**

Очная /заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от 8 июня 2023 г.)

Зав. кафедрой,

д.пед.н., профессор К.С. Дунаев

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

«8» июня 2023г.

Малаховка, 2023 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения  ***(проверяемые действия)*** |
| УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | ПДО:  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  СФ(ФТ):  A/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания;  B/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;  B/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;  B/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств  СИМР:  F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  Т:  С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | Знать: порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса  Уметь: выявлять проблемы учебного, физкультурно-оздоровительного и тренировочного процесса; анализировать работу специалистов по ФКиС  Владеть: приемами анализа и оценки динамики антропометрических, физиологических, психологических параметров занимающихся на разных этапах подготовки в избранном виде деятельности | Анализирует программы спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы  Осуществляет анализ собственных учебных и тренировочных планов |
| 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. | ПДО: А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;  СФ(ФТ):  A/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания;  B/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;  B/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;  B/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств  СИМР:  F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  Т: А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся | Знать: цели и задачи учебного, физкультурно-оздоровительного и тренировочного процесса, определяемые, цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, фитнес центрах, основы методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий  Уметь: планировать тренировочный процесс в организациях, осуществляющих учебную, физкультурно-оздоровительную и спортивную подготовку  Владеть: навыком выбора средства и методов оздоровительных и тренировочных занятий в соответствии с программой подготовки, со склонностями и индивидуальными особенностями занимающихся, использовать оздоровительные и специальные | Владеть навыком выбора средства и методов тренировки в соответствии с программой спортивной и физкультурно-оздоровительной подготовки |
| 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 | СИМР:  F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения;  F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся  Т:  С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | Знать: содержание образовательных программ, Федеральных стандартов подготовки по виду спорта  Уметь: определять педагогические цели и задачи, планировать занятия и (или) циклы занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности  Владеть: планированием образовательного процесса, занятий и (или) циклов подготовки. | Разрабатывает планы спортивной и физкультурно-оздоровительной подготовки, включающие виды спортивной подготовки в соответствии с этапами и периодами УТП |
| ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ПДО:  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  Т:  D/01.6 Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды | Знать: цели спортивного отбора, требования к организации отбора, содержание методик спортивного отбора и ориентации. Возрастные особенности человека.  Уметь: 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: образовательного процесса в организациях, осуществляющих в организациях дополнительного образования | Создает программу набора и спортивного отбора, переводных требований в ИВС на разных этапах подготовки |
| 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 | ПДО:  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;  С/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности  СФ(ФТ):  A/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания;  B/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;  B/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;  B/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств  Т:  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знать: формы, методы и средства тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, формы, методы и средства предметной области Физическая культура и спорт. Срочную и долговременную реакцию организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы. Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия. Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления.  Уметь: 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 спорта. Разъяснять занимающимся технику исполнения упражнения, приема, тактического действия.  Владеть: навыком проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся | Способен применять в тренировочном занятии средства и методы, соответствующие задачам и этапу УТП |
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | СИМР:  F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий  ПДО:  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;  C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий  СФ(ФТ):  A/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания;  B/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;  B/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;  B/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств  Т:  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знать: содержание тренировки в виде физкультурной деятельности. Аэробный и анаэробный механизм образования энергии. Этапы обучения основным техническим действиям.  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. Использовать методы тренировки при проведении занятия. Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений  Владеть: приемами регулирования нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапах спортивной подготовки | Использует при составлении программ подготовки средства и методические приемы, соответствующие технической, физической, тактической, психологической подготовке спортсмена |
| ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ПДО:  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  СФ(ФТ):  A/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания;  B/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;  B/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;  B/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | Знать: способы предотвращения возникновения причин травматизма  Уметь: обеспечивать условия для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта  Владеть: навыком определения признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся | Владеет методикой распределения и регулирования физической нагрузки  Владеет приемами организации учебно-тренировочного занятия  Анализирует тренировочное занятие с точки зрения его безопасности |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | СИМР:  F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма | Знать: основные функции и формы контроля подготовленности. Правила применения контрольно-измерительных приборов и аппаратуры, электронных и технических устройств.  Уметь: выявлять и оценивать уровень и качество аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности. Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами. Оценивать физическое состояние занимающегося лица, варьировать интенсивность нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм.  Владеть: приемами сбора, оценивания, анализа и учета необходимой информации о реальном ходе тренировочного и образовательного процесса | Владеет средствами оценки технической, тактической, физической подготовленности спортсменов |
| ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта | СИМР:  F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий  ПДО:  А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;  C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | Знать: систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся  Уметь: готовить обучающихся к участию в конкурсах, соревнованиях и иных аналогичных мероприятиях.  Владеть: организацией и проведением досуговых мероприятий | Владеет навыком составления положения о соревновании, анализа соревновательной деятельности |

* 1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

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 цель, задачи спортивной тренировки на этапе начальной подготовки юных спортсменов, признаки классификации и соотношение количественных параметров нагрузки, направленной на решение задач.
28. Комплексный контроль: дайте определение понятию «комплексный контроль», раскройте смысл требований к тестам, используемым в качестве средств контроля и оценки качества, реализованных программ спортивной подготовки.
29. Специфические черты базовых закономерностей и производных от них принципов, обусловливающих построение многолетнего учебно-тренировочного процесса.
30. Характеристика специальных принципов непрерывности и цикличности построения учебно-тренировочного процесса: раскрыть сущность принципов, основные положения и формы их реализации.
31. Основы современной теории адаптации к физическим нагрузкам и алгоритм формирования срочного эффекта во временном интервале тренировочного занятия.
32. Силовые способности: определение понятия «силовые способности», их виды, факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей в спортивных действиях.
33. Режимы работы мышц, целевая направленность, признаки классификации средств и методов силовой подготовки спортсменов в зависимости от вида спорта.
34. Основы текущего управления процессом развития силовых способностей.
35. Скоростные способности: определение понятия, формы проявления и факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей в спортивных действиях.
36. Признаки классификация основных средств, методов и компонентов нагрузки, направленных на развитие скоростных способностей.
37. Технология управления процессом развития скоростных способностей: Основы дифференцированной методики развития простой и сложной двигательной реакции.
38. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: раскройте сущность метода стандартно-повторного упражнения и особенности его реализации на примере ИВС.
39. Выносливость как двигательная способность спортсмена: определение понятий «общая» и «специальная выносливость», разновидности и факторы, влияющие на уровень развития и формы её проявления в деятельности.
40. Общая характеристика средств и методов, используемых для развития выносливости.
41. 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
42. Координационные способности: определение понятия, виды координационных способностей и формы их проявления в спортивных действиях.
43. Роль координационных способностей в спортивных действиях, факторы, определяющие эффективность и надёжность их проявления.
44. Целевая направленность совершенствования координационных способностей: характерные признаки классификации средств, методов и компонентов нагрузки: раскройте основные положения методики их развития в ИВС.
45. Современные представления о периодизации многолетней подготовки спортсменов и факторы, определяющие построение и продолжительность этапов многолетней подготовки спортсменов.
46. Дайте характеристику первого этапа многолетнего процесса стадии базовой подготовки юных спортсменов: основные направления, динамика и соотношение нагрузок в зависимости от цели и задач этапа.
47. Педагогическая направленность, признаки классификации средств и методов подготовки, основы управления учебно-тренировочным процессом на первом этапе базовой подготовки.
48. Дайте характеристику организационных принципов и методических положений, обусловливающих проектирование и реализацию целевых программ на этапах базовой подготовки спортсменов.
49. 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.
50. Базовые закономерности построения учебно-тренировочного процесса на этапе углублённой специализированной подготовки спортсменов.
51. Характеристика этапа углублённой специализированной подготовки спортсменов: целевая направленность и задачи УТП, классификация средств и требования к выбору методов, используемых для формирования структуры спортивной подготовленности.
52. Основы построения УТП в различных структурных образованиях годичного цикла: назовите базовые принципы, обусловливающие динамику и соотношение нагрузки на данном этапе подготовки.
53. Основные методические положения, обусловливающие построение УТП на стадии максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов.
54. 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.
55. Основы технологии проектирования и управления процессом подготовки на этапах подготовительного периода.
56. Раскройте особенности концепции этапного обучения двигательным (спортивным) действиям как основы формирования структуры базовой технико-тактической подготовленности спортсменов.
57. Дидактические принципы и особенности их использования при освоении двигательных навыков и формировании структуры базовой спортивной техники.
58. Дайте определение понятию «нагрузка». По каким признакам и как классифицируется нагрузка? Какие интервалы отдыха в рамках между отдельными занятиями могут определять направленность нагрузки?
59. 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.
60. Объясните причинно-следственную связь проявления технических и тактических навыков и умений, определяющих эффективность и надёжность соревновательных действий.
61. Первичный отбор на первом этапе многолетней подготовки: раскройте смысловое понятие «спортивный отбор», характер задач, укажите направления и методы первичного и предварительного отбора.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

79. Особенности построения процесса подготовки спортсменов в соревновательном периоде.

80. 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).

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

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

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

84. 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.

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

86. 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).

**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.
  1. ***Опрос***

**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

**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.
  1. ***Тесты для опроса***

**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

* 1. ***Практические задания***

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

* 1. ***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
6. Судейство спортивных соревногваний

**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.