



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Согласовано

Руководитель ОПП

Сафонова Г.В.  
(Ф.И.О.)  
« 29 » ноября 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента физической культуры и спорта

Шакирова О.В..  
(подпись)  
« 29 » ноября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика спортивной тренировки**  
**Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура**  
**магистерская программа «Спортивный менеджмент»**  
**Форма подготовки очная**

курс  2  семестр  3   
лекции  18  час.  
практические занятия  18  час.  
лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.  
в том числе с использованием МАО лек.  8  /пр.  8  /лаб. \_\_\_\_\_ час.  
всего часов аудиторной нагрузки  36  час.  
в том числе с использованием МАО  8  час.  
самостоятельная работа  144  час.  
в том числе на подготовку к экзамену  36  час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_\_ семестр  
зачет  3  семестр  
экзамен \_\_\_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки № 944 от 19.09.2017.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 3 от «29» ноября 2019 г.

Директор департамента ФКиС: Шакирова О.В.  
Составитель (ли): Перепелица Е.Е.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_

(подпись)

(и.о. фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_

(подпись)

(и.о. фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» разработана для студентов 2 курса, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Спортивный менеджмент» очной формы подготовки. Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия – 18 часов, практические занятия 18 часа, самостоятельная работа студента 108 часов (из них 36 часов на контроль).

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока «Дисциплины (модули)».

### **Целью дисциплины является:**

1. Обеспечение глубокого теоретического осмысления основ спортивной тренировки, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.
2. Овладение компетенциями, обеспечивающими готовность студентов успешно сдать зачет с оценкой по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки».

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Закрепить и углубить знания, ранее полученные по дисциплинам специализации;
2. Осмыслить основные закономерности развития спорта и системы спортивной подготовки;
3. Обосновать значимость основных факторов, повышающих мастерство занимающихся, определив их взаимосвязь и взаимообусловленность для достижения наивысших спортивных результатов;

4. Сформировать профессиональное понимание проблем в спорте и спортивной подготовке;

5. Уяснить научно-исследовательские подходы изучения основных проблем спортивной подготовки;

6. Раскрыть основные аспекты технологии труда в сфере спорта.

Для успешного изучения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

ПК-1 Способен осуществлять научно-методическое и учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта

ПК-2 Способен преподавать по образовательным программам высшего образования и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ иных требований, предъявляемых к выпускникам)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический				
Разработка и реализация образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта	Образовательные программы и образовательный процесс по программам высшего образования в области физической культуры и спорта	ПК-1 Способен осуществлять научно-методическое и учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта	ПК 1.1 Знает современные подходы и методы научно-методической и учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической деятельности. ПК1.2 Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности педагогической и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта ПК 1.3 Владеет способами реализации образовательных программ высшего образования для получения качественного научного и практико-ориентированного знания в области ФКиС	ПС «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», приказ Минтруда от 08.08.2015 №608н

Тип задач профессиональной деятельности: педагогический				
Руководство мероприятиями по обеспечению эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-спортивных организаций	Процессы реализации и управленческих решений в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта	ПК-2 Способен преподавать по образовательным программам высшего образования и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий, ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.  ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	ПС «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС», приказ Минтруда от 29.10.2015 №798н

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: семинарам-дискуссиям, «Круглый стол», семинарам-конференциям.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

*18 часов*

## **Раздел 1. Современные тенденции развития спорта.**

### **Тема 1. История становления общей теории и методики спорта (1 час.)**

Введение в теорию спорта. Теория спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности.

Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора).

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

### **Тема 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки. (1 час.)**

Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки. Факторы повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Тема 3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности (1 час.)**

Определение соревновательной деятельности и ее структура. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система спортивных состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена.

### **Тема 4. Спортивные достижения и тенденции их развития. (1 час.)**

Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

#### **Тема 5. Тенденции развития спорта высших достижений. (2 час.)**

Особенности современного развития спорта высших достижений. Организационные аспекты отбора. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе.

#### **Тема 6. Современные проблемы спорта высших достижений (2 час.)**

Проблемы международного спортивного движения. Проблемы идеологии и политики в спорте. Проблемы коммерциализации и профессионализма спорта. Проблемы организации «Справедливой игры» (фейр плей). Проблемы обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.

### **Раздел 2. Система спортивной подготовки**

#### **Тема 7. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 час.)**

Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

#### **Тема 8. Основы построения многолетней спортивной тренировки. (2 час.)**

Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Этапы многолетнего тренировочного процесса. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

## **Тема 9. Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса (2 час.)**

Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.

## **Тема 10. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке спортсменов (2 час.).**

Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора.

## **Тема 11. Методика развития физических способностей (1 час.)**

Понятия о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силы. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости. Методика воспитания координационных способностей.

## **Тема 12. Техническая подготовка спортсменов. (1 час.)**

Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основы методики технической подготовки. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 час.) из 8 часов с использованием МАО**

#### **Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта**

##### **Занятие 1 (2 часа)**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Определение статуса спортсмена, его права и обязанности

**Цель:** сформировать у студентов понятие ответственности в отношении к спортсменам, определить значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.

##### **Занятие 2 (2 часа)**

**Форма занятия:** «Круглый стол»

**Тема:** основные направления развития спортивного движения

**Цель:** Раскрыть основные направления развития спортивного движения, показать составляющие массового спорта и спорта высших достижений. Разобраться и обсудить разновидности движений в массовом спорте.

##### **Занятие 3 (2 часа)**

**Форма занятия:** семинар

**Тема:** Классификация видов спорта

**Цель:** закрепление теоретических знаний по теме семинарского занятия.

##### **Занятие 4 (2 часа)**

**Форма занятия:** семинар-конференция

**Тема:** Система тренировки

**Цель:** закрепить полученные знания и уметь разбираться в многообразии судейской деятельности по видам спорта.

**Вопросы для подготовки:**

1. ОФП и СФП
2. Спортивная тренировка
3. Физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка

### **Занятие 5 (2 часа)**

**Форма занятия:** семинар

**Тема:** Многолетняя спортивная тренировка

**Цель:** формировать умения моделировать содержание тренировочного занятия и планировать тренировочную деятельность.

**Вопросы для подготовки:**

1. Физкультурно-спортивная ориентация
2. Спортивный отбор
3. Система многолетней подготовки

## **Раздел II. Система спортивной подготовки**

### **Занятие 6 (2 часа)**

**Форма занятия:** семинар

**Тема:** Средства и методы спортивной тренировки

**Цель:** формировать умения построения спортивной тренировки и тренировочного задания по виду спорта

Вопросы для подготовки:

1. Средства спортивной тренировки
2. Физические упражнения
3. Соревновательные упражнения
4. Специально-подготовительные упражнения
5. Восстановительные

### **Занятие 7 (2 часа)**

**Форма занятия:** семинар

**Тема:** Многолетняя спортивная тренировка

**Цель:** формировать умения моделировать содержание тренировочного занятия и планировать тренировочную деятельность.

Вопросы для подготовки:

1. Структура многолетнего тренировочного процесса
2. Основные факторы продолжительности отдельных этапов тренировочного процесса
3. Этапы многолетнего тренировочного процесса
4. Спортивный отбор
5. Этап начальной специализации
6. Этап углубленной специализации
7. Этап спортивного совершенствования
8. Этап сохранения достижений.

### **Занятие 8 (2 часа)**

**Форма занятия:** «Круглый стол»

**Тема:** Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке

**Цель:** формировать умения подбирать и реализовывать нагрузку в тренировочном процессе.

Вопросы для обсуждения:

1. Тренировочная нагрузка
2. Формы постепенности нагрузок

3. Принцип непрерывности
4. Цикличность нагрузки и отдыха

### **Занятие 9(2 часа)**

**Форма занятия:** Семинар

**Тема:** Большие тренировочные циклы

**Цель:** формировать умения подбирать оптимальные средства и методы в макроциклах

Вопросы для подготовки:

1. Моделирование тренировочных макроциклов
2. Специфические особенности вида спорта и становления мастерства в нем
3. «Классическая» модель построения тренировочных макроциклов
4. Плюсы и минусы «классической» модели построения макроциклов

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

(144 часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта				

1	1 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару-конференции	8	Семинар-конференция (УО-3)
2	2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	8	Семинар-дискуссия (УО-1)
3	3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	8	«Круглый стол» (УО-4)
4	4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	8	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)
5	5 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	8	семинар-дискуссия (УО-1)
6	6 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	8	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
7	7 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	8	Семинар – (УО-1)
8	8 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	8	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9	9 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	8	Семинар – (УО-1)
10	10 неделя	Подготовка к защите курсовой работы	8	Семинар – (УО-1)
Раздел II. Система спортивной подготовки				
11	11 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	8	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
12	12 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	8	Семинар – (УО-1)
13	13 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	8	«Круглый стол» (УО-4)

14	14 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	8	семинар-дискуссия (УО-1)
15	15 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	8	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
16	16 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	8	Семинар – (УО-1)
17	17 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	8	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
18	18 неделя	зачет	8	зачет

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, изучению нерассмотренных на лекционных занятиях вопросов, подготовки собеседования, работа за «Круглым столом», семинаров-дискуссий, семинаров-конференций. Поиск материала по избранным темам, оформление докладов, подготовка к написанию тестовых заданий. А так же изучения и повторения материала лекционных занятий, подготовки и написания тестов.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок по пятибалльной системе.

#### *Подготовка к практическим занятиям*

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы,

рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «теория и методика спортивной тренировки» может быть следующая:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар «Круглый стол». Подготовка докладов и сообщений для работы за «Круглым столом». Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть

достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Подготовка к научной дискуссии. Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

#### *Критерии оценки выполнения самостоятельной работы*

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;

- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика спорта» является подготовка к следующим формам практических занятий:

семинар, семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, дебаты, «Круглый стол», тестирование.

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

#### ***Методические рекомендации для подготовки доклада***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

***Методические рекомендации по оформлению доклада:***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
  - шрифт – Times New Roman;
  - размер шрифта - 14 пт
  - 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)
- Доклад длится не более 5 мин.

**Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

70-89% от максимального количества баллов («**Отлично**») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («**Хорошо**») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работу.

### Примерный тест по дисциплине:

ФИО		Группа
№	Вопрос	Ответ
1.	Спорт это:	1. Соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, как специальная сфера выявления и сравнения человеческих возможностей; 2. Соревновательная деятельность, специальная к ней подготовка, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности; 3. Многогранное общественное явление, средство физического воспитания, форма подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, средство эстетического и этического воспитания, удовлетворение духовных потребностей и расширение интернациональных связей.
2.	Назовите 6 групп видов спорта, основанных на особенностях проявления физических и технических способностей спортсменов:	1. 2. 3. 4. 5. 6.
3.	Вид спорта это:	
4.	Спортивное достижение это:	
5.	Вид соревнований это:	
6.	Спортивная тренировка это:	
7.	Спортивная дисциплина, это:	
8.	Система подготовки спортсмена это:	
9.	Соревновательная деятельность это:	
10.	Физическая культура это:	

1. Конкретный вид соревновательной деятельности. Может включать в себя один или несколько видов соревнований. Например: л/атлетика, плавание, футбол, стрельба и т.д.;
2. Форма и содержание соревновательной деятельности, курируемая одной спортивной федерацией, например: вольная борьба, прыжки на лыжах, плавание на открытой воде и т.д.;
3. Вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, весовых категориях, классах яхт и т.д.;
4. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, определяющих готовность спортсмена к достижению высших результатов;
5. Практическая деятельность по подготовке спортсмена, совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, условий взаимодействующих между собой и обеспечивающую наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям;
6. Деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные способности и обеспечить их максимальное проявление;
7. Показатель спортивного мастерства, и способностей спортсмена, выраженных в конкретных результатах;
8. Часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной деятельности для физической подготовки и жизненной практики.

**Критерии оценки (письменного/устного доклада, реферата, сообщения, эссе, в том числе выполненных в форме презентаций):**

✓ 100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

✓ 85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов.

Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

✓ 75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

✓ 60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

#### **Перечень контрольных вопросов для собеседования:**

1. Современные тенденции развития спорта.
2. Основные современные тенденций развития спорта
3. Перспектив развития спорта.
4. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности
5. Ответственность тренера в отношении к спортсменам
6. Значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.
7. Основные направления развития спортивного движения
8. Массовый спорт
9. Спорт высших достижений
- 10.Разновидности движений в массовом спорте
- 11.Социальные функции спорта
- 12.Специфические функции спорта
- 13.Неспецифические (общекультурные) функции спорта
- 14.Классификация видов спорта
- 15.Система спортивной подготовки
- 16.Спортивная подготовка
- 17.Спортивные соревнования
- 18.Соревновательная деятельность
- 19.Система спортивных соревнований
- 20.Система тренировки

- 21.ОФП и СФП
- 22.Спортивная тренировка
- 23.Физическая подготовка
- 24.Техническая подготовка
- 25.Тактическая подготовка
- 26.Психологическая подготовка
- 27.Многолетняя спортивная тренировка
- 28.Физкультурно-спортивная ориентация
- 29.Спортивный отбор
- 30.Система многолетней подготовки
- 31.Тренировочная и соревновательная деятельность.
- 32.Спортивная ориентация
- 33.Спортивный отбор
- 34.Факторы внешней среды
- 35.Социально-экономические условия и их влияние на спортивную ориентацию.

#### **Критерии оценки (устный ответ)**

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
	Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта				
1	Современные тенденции развития спорта.	ПК-1	ПК 1.1 Знает современные подходы и методы научно-методической и учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической	Семинар-конференция (УО-3)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 1-3

			деятельности.		
2	Определение статуса спортсмена, его права и обязанности	ПК-1	Умеет ПК1.2 Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности педагогической и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	Семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела  № 4-6
3	Основные направления развития спортивного движения	ПК-1	ПК 1.3 Владеет способами реализации образовательных программ высшего образования для получения качественного научного и практико-ориентированного знания в области ФКиС	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 1 раздела  № 7-10
4	Социальные функции спорта	ПК-1	ПК 1.1 Знает современные подходы и методы научно-методической и учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической деятельности.	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела  № 11-13

5	Классификация видов спорта	ПК-1	Умеет ПК1.2 Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности педагогической и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 14
6	Система спортивной подготовки	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 15-19
7	Система тренировки	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 20-26
8	Многолетняя спортивная тренировка	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 27-30

9	Тренировочная и соревновательная деятельность.	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 31-35
Раздел II. Система спортивной подготовки					
10	Средства и методы спортивной тренировки	ПК-2	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 1-6
11	Многолетняя спортивная тренировка	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 7-14
12	Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 15-19
13	Система отбора в многолетней подготовке спортсмена	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 20-27

			содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.		
14	Физические способности	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 28-34
15	Техническая подготовка спортсменов	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 35-38
16	Тактическая подготовка спортсмена	ПК-2	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 39-44
17	Большие тренировочные циклы	ПК-2	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела №45-49
18	Технологии построения	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2

	тренировочных мезоциклов		эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Тестирование (ПР-1)	раздела №50-53
19	Построение тренировочных микроциклов	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела №54-56

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2016. – 495 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813672&theme=FEFU>

3. Кадыров Р. М., Морщанина Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. М. : КноРус, 2016. — 132 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:792227&theme=FEFU>

4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 320 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97552>.

5. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931285>

6. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Москва : Спорт, 2018. — 319 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/928966>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.

3. Касьяненко В. И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / В. И. Касьяненко. - Влад. : Дальнаука, 2012.- 135 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:715637&theme=FEFU>

4. Макеева В.С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33446>.

5. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=64075](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075)

6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах / [авт.-сост. : П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под общ. ред. В. Л. Мутко]. - М. : Советский спорт, 2013. - 186 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:786419&theme=FEFU>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect:  
<http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>  
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог):  
<http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):  
<http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -  
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -  
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks -  
<http://www.iprbookshop.ru/> ,

7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,

8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,

9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,

10. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;

11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке.

При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для

систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; подготовка сообщений к выступлению на семинаре; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

### **Рекомендации по подготовке к зачету/экзамену**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачета/экзамена. Готовиться к /экзамену необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических занятиях и т.п. это и есть этапы подготовки студента к зачету/экзамену. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к зачету/экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы. Неотъемлемой частью успешной сдачи зачета по данной дисциплине, учитывается

результаты практических работ (ответы на все задания тестов, устные ответы на семинарских занятиях).

### **Методические указания по проведению практических занятий**

**Семинар-дискуссия.** Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

**Семинар-конференция.** Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

**Собеседование (устный ответ).** Преподаватель предлагает ответить на вопросы по теме семинарского занятия. После ответа студента на предложенный вопрос продолжается его обсуждение и дополнение всеми присутствующими.

**Круглый стол.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

**Тестирование.** Педагогическое тестирование — это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых. Тест — это инструмент оценивания обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения, обработки и анализа результатов. Тест содержит список вопросов и различные варианты ответов. Каждый вопрос оценивается в определенное количество баллов. Результат теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

## VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
Педагогический	ПК-1 Способен осуществлять научно-методическое и учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта	ПК 1.1 Знает современные подходы и методы научно-методической и учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической деятельности.
		ПК1.2 Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности педагогической и организационно- управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта
		ПК 1.3 Владеет способами реализации образовательных программ высшего образования для получения качественного научного и практико-ориентированного знания в области ФКиС
Педагогический	ПК-2 Способен преподавать по образовательным программам высшего образования и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,
		ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.
		ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
	Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта				
1	Современные тенденции развития спорта.	ПК-1	ПК 1.1 Знает современные подходы и методы научно-методической и	Семинар-конференция (УО-3)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 1-3

			учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической деятельности.		
2	Определение статуса спортсмена, его права и обязанности	ПК-1	Умеет ПК1.2 Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности педагогической и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	Семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 4-6
3	Основные направления развития спортивного движения	ПК-1	ПК 1.3 Владеет способами реализации образовательных программ высшего образования для получения качественного научного и практико-ориентированного знания в области ФКиС	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 7-10
4	Социальные функции спорта	ПК-1	ПК 1.1 Знает современные подходы и методы научно-методической и учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической деятельности.	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 11-13

5	Классификация видов спорта	ПК-1	Умеет ПК1.2 Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности педагогической и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 14
6	Система спортивной подготовки	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 15-19
7	Система тренировки	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 20-26
8	Многолетняя спортивная тренировка	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 27-30

9	Тренировочная и соревновательная деятельность.	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 1 раздела № 31-35
Раздел II. Система спортивной подготовки					
10	Средства и методы спортивной тренировки	ПК-2	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 1-6
11	Многолетняя спортивная тренировка	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 7-14
12	Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 15-19
13	Система отбора в многолетней подготовке спортсмена	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 20-27

			содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.		
14	Физические способности	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 28-34
15	Техническая подготовка спортсменов	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 35-38
16	Тактическая подготовка спортсмена	ПК-2	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела № 39-44
17	Большие тренировочные циклы	ПК-2	ПК 2.1 Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические приемы в проведении лекционных и практических занятий,	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела №45-49
18	Технологии построения	ПК-2	ПК 2.2 Умеет осуществлять анализ	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2

	тренировочных мезоциклов		эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.	Тестирование (ПР-1)	раздела №50-53
19	Построение тренировочных микроциклов	ПК-2	ПК 2.3 Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 2 раздела №54-56

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ПК-1 Способен осуществлять научно-методическое и учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта	Знает	Знает современные подходы и методы научно-методической и учебно-методической деятельности, направления формирования новых знаний и умений, использования их в практической деятельности.	Знает теоретические основы реализации образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, научно-методической организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности	Способен объяснять правила и принципы применения стандартов и нормативных документов для реализации методических процессов в сфере физической культуры
	Умеет	Умеет применять научно-методические и научно-исследовательские программы для повышения результативности научно-методической и учебно-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта	Умеет применять алгоритм разработки и составления задания при разработке проекта; умеет использовать принципы иерархического движения заданий и проектов.	Способен ясно и лаконично формулировать проблему и тему научно-методического поиска; подбирать средства реализации учебно-методических проблем в соответствии с поставленными задачами и нормативными требованиями
	Владеет	Владеет способами реализации образовательных программ высшего образования для получения качественного научного и методического знания в области ФКиС	Владеет навыками сбора и обработки информации для построения и реализации процессов связанных с образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, учебно-методической деятельности	Способен использовать интернет-ресурсы и другие источники для актуализации необходимой нормативной и методической документации при образовательных программах высшего образования в области физической культуры и спорта
ПК-2 Способен преподавать по образовательным программам	Знает	Знает основные достижения науки в сфере ФКиС; методические	Знает основные потребности в кадрах регионального рынка труда	Способен проводить лекционные и практические занятия в рамках своего

<p>высшего образования и дополнительно го профессионального образования в области физической культуры и спорта</p>		<p>приемы в проведении лекционных и практических занятий,</p>		<p>профиля подготовки для слушателей курсов повышения квалификации</p>
	<p>Умеет</p>	<p>Осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.</p>	<p>Умеет осуществлять анализ эффективности передовых научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.</p>	<p>Способен воспринимать и объяснять значение научных методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки для творческого решения поставленных задач.</p>
	<p>Владеет</p>	<p>Широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и содержания профессиональной деятельности по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями регионального и мирового рынка труда.</p>	<p>Владеет широким спектром как традиционных, так и новых методов организации и проведения лекционных и практических занятий по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями подготовки специалистов в области ФКиС</p>	<p>Способен подбирать и творчески применять традиционные и инновационные методы профессиональной деятельности по своему профилю подготовки в соответствии с потребностями регионального рынка труда.</p>

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета с оценкой.

**Вопросы к зачету по первому разделу:**

1. Современные тенденции развития спорта.
2. Основные современные тенденций развития спорта
3. Перспектив развития спорта.
4. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности
5. Ответственность тренера в отношении к спортсменам
6. Значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.
7. Основные направления развития спортивного движения
8. Массовый спорт
9. Спорт высших достижений
- 10.Разновидности движений в массовом спорте
- 11.Социальные функции спорта
- 12.Специфические функции спорта
- 13.Неспецифические (общекультурные) функции спорта
- 14.Классификация видов спорта
- 15.Система спортивной подготовки
- 16.Спортивная подготовка
- 17.Спортивные соревнования
- 18.Соревновательная деятельность
- 19.Система спортивных соревнований
- 20.Система тренировки
- 21.ОФП и СФП
- 22.Спортивная тренировка
- 23.Физическая подготовка
- 24.Техническая подготовка
- 25.Тактическая подготовка
- 26.Психологическая подготовка
- 27.Многолетняя спортивная тренировка
- 28.Физкультурно-спортивная ориентация
- 29.Спортивный отбор

30. Система многолетней подготовки
31. Тренировочная и соревновательная деятельность.
32. Спортивная ориентация
33. Спортивный отбор
34. Факторы внешней среды
35. Социально-экономические условия и их влияние на спортивную ориентацию.

### **Вопросы к зачету по второму разделу:**

1. Методы спортивной тренировки
2. Средства спортивной тренировки
3. Физические упражнения
4. Соревновательные упражнения
5. Специально-подготовительные упражнения
6. Восстановительные
7. Структура многолетнего тренировочного процесса
8. Основные факторы продолжительности отдельных этапов тренировочного процесса
9. Этапы многолетнего тренировочного процесса
10. Спортивный отбор
11. Этап начальной специализации
12. Этап углубленной специализации
13. Этап спортивного совершенствования
14. Этап сохранения достижений.
15. Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке
16. Тренировочная нагрузка
17. Формы постепенности нагрузок
18. Принцип непрерывности
19. Цикличность нагрузки и отдыха
20. Система отбора в многолетней подготовке спортсмена
21. Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности
22. Физкультурно-спортивная ориентация
23. Спортивная селекция
24. Этапы спортивного отбора
25. Методические аспекты отбора
26. Исходные показатели и темпы их прироста
27. Антропометрические данные
28. Физические способности
29. Закономерности формирования физических способностей

- 30.Методика воспитания скоростных способностей
- 31.Методика воспитания силы
- 32.Методика воспитания выносливости
- 33.Методика воспитания гибкости
- 34.Методика воспитания координационных способностей
- 35.Техническая подготовка спортсменов
- 36.Спортивно-техническое мастерство
- 37.Методика технической подготовки
- 38.Этапы совершенствования технической подготовленности
- 39.Тактическая подготовка спортсмена
- 40.Тактическая подготовка в разных видах спорта
- 41.Алгоритмическая тактика
- 42.Вероятностная тактика
- 43.Эвристическая тактика
- 44.Средства и методы овладения тактическими действиями
- 45.Большие тренировочные циклы
- 46.Моделирование тренировочных макроциклов
- 47.Специфические особенности вида спорта и становления мастерства в нем
- 48.«Классическая» модель построения тренировочных макроциклов
- 49.Плюсы и минусы «классической» модели построения макроциклов
- 50.Технологии построения тренировочных мезоциклов
- 51.Факторы влияющие на структуры мезоциклов
- 52.Типы мезоциклов
- 53.Построение тренировочных микроциклов
- 54.Классификация микроциклов
- 55.Структура микроциклов тренировки
- 56.Соответствие величины нагрузки задачам занятия

**Критерии выставления оценки студенту на зачете с оценкой по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки»**

<b>Оценка зачета/ экзамена (стандартная)</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
--	---

«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, представления устных сообщений на семинарах, семинарах-конференциях, семинарах-дискуссиях и тестировании) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Круглый стол, Дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(ПР-1) Тестирование - Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

### **Темы докладов для семинаров-конференций:**

1. Современные тенденции развития спорта.
2. Основные современные тенденций развития спорта
3. Перспектив развития спорта.

### **Темы докладов для семинаров-дискуссий:**

1. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности
2. Ответственность тренера в отношении к спортсменам
3. Значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.
4. Классификация видов спорта
5. Система отбора в многолетней подготовке спортсмена

6. Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности
7. Физкультурно-спортивная ориентация
8. Спортивная селекция
9. Этапы спортивного отбора
10. Методические аспекты отбора
11. Исходные показатели и темпы их прироста
12. Антропометрические данные

**Темы докладов для «Круглого стола»:**

1. Основные направления развития спортивного движения
2. Массовый спорт
3. Спорт высших достижений
4. Разновидности движений в массовом спорте
5. Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке
6. Тренировочная нагрузка
7. Формы постепенности нагрузок
8. Принцип непрерывности
9. Цикличность нагрузки и отдыха

**Вопросы для семинаров:**

1. Социальные функции спорта
2. Специфические функции спорта
3. Неспецифические (общекультурные) функции спорта
4. Система спортивной подготовки
5. Спортивная подготовка
6. Спортивные соревнования
7. Соревновательная деятельность
8. Система спортивных соревнований
9. Многолетняя спортивная тренировка
10. Физкультурно-спортивная ориентация
11. Спортивный отбор
12. Система многолетней подготовки
13. Тренировочная и соревновательная деятельность.
14. Спортивная ориентация
15. Спортивный отбор
16. Факторы внешней среды
17. Социально-экономические условия и их влияние на спортивную ориентацию.
18. Методы спортивной тренировки

19. Средства спортивной тренировки
20. Физические упражнения
21. Соревновательные упражнения
22. Специально-подготовительные упражнения
23. Восстановительные
24. Структура многолетнего тренировочного процесса
25. Основные факторы продолжительности отдельных этапов тренировочного процесса
26. Этапы многолетнего тренировочного процесса
27. Спортивный отбор
28. Этап начальной специализации
29. Этап углубленной специализации
30. Этап спортивного совершенствования
31. Этап сохранения достижений.
32. Физические способности
33. Закономерности формирования физических способностей
34. Методика воспитания скоростных способностей
35. Методика воспитания силы
36. Методика воспитания выносливости
37. Методика воспитания гибкости
38. Методика воспитания координационных способностей
39. Тактическая подготовка спортсмена
40. Тактическая подготовка в разных видах спорта
41. Алгоритмическая тактика
42. Вероятностная тактика
43. Эвристическая тактика
44. Средства и методы овладения тактическими действиями
45. Большие тренировочные циклы
46. Моделирование тренировочных макроциклов
47. Специфические особенности вида спорта и становления мастерства в нем
48. «Классическая» модель построения тренировочных макроциклов
49. Плюсы и минусы «классической» модели построения макроциклов
50. Технологии построения тренировочных мезоциклов
51. Факторы влияющие на структуры мезоциклов
52. Типы мезоциклов
53. Построение тренировочных микроциклов
54. Классификация микроциклов
55. Структура микроциклов тренировки

## 56. Соответствие величины нагрузки задачам занятия

**Перечень вопросов к тестированию соответствует вопросам, изученным на предыдущем семинаре.**

**Пример тестовых работ:**

### **Теория и методика спорта. Тест №1**

ФИО \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

№	Вопрос	Ответ
11.	Спорт это:	1. Соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, как специальная сфера выявления и сравнения человеческих возможностей; 2. Соревновательная деятельность, специальная к ней подготовка, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности; 3. Многогранное общественное явление, средство физического воспитания, форма подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, средство эстетического и этического воспитания, удовлетворение духовных потребностей и расширение интернациональных связей.
12.	Назовите 6 групп видов спорта, основанных на особенностях проявления физических и технических способностей спортсменов:	1. 2. 3. 4. 5. 6.
13.	Вид спорта это:	
14.	Спортивное достижение это:	
15.	Вид соревнований это:	
16.	Спортивная тренировка это:	
17.	Спортивная дисциплина, это:	
18.	Система подготовки спортсмена это:	
19.	Соревновательная деятельность это:	
20.	Физическая культура это:	

9. Конкретный вид соревновательной деятельности. Может включать в себя один или несколько видов соревнований. Например: л/атлетика, плавание, футбол, стрельба и т.д.;

10. Форма и содержание соревновательной деятельности, курируемая одной спортивной федерацией, например: вольная борьба, прыжки на лыжах, плавание на открытой воде и т.д.;
11. Вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, весовых категориях, классах яхт и т.д.;
12. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, определяющих готовность спортсмена к достижению высших результатов;
13. Практическая деятельность по подготовке спортсмена, совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, условий взаимодействующих между собой и обеспечивающую наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям;
14. Деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные способности и обеспечить их максимальное проявление;
15. Показатель спортивного мастерства, и способностей спортсмена, выраженных в конкретных результатах;
16. Часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной деятельности для физической подготовки и жизненной практики.

### Теория и методика спорта Тест 2.1.

ФИО \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

1.	Специфическая, социально-эталонная функция спорта это	
2.	Воспитательная функция спорта это	
3.	Спортивно-оздоровительная (рекреативная) функция спорта это	
4.	Специфическая, эвристически-достиженческая функция спорта это	
5.	Коммуникативная функция спорта это	
6.	Эстетическая (зрелищная) функция спорта это	
7.	Функция спорта в социализации личности это	
8.	Экономическая функция спорта это	
9.	Массовый общедоступный спорт это	
10.	Спорт высших достижений это	

1. Соревновательная деятельность, которая заключается в сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого спортивного результата или места в соревновании;

2. Тип творческой поисковой деятельности, сопряженный с познанием человеком своих возможностей, поиском эффективных способов их максимальной реализации. Эта функция наиболее выражена в спорте высших достижений, т.к. на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образы сложнейших элементов и тактических решений ведения спортивной борьбы;

3. Положительное влияние спорта на состояние и функциональные возможности организма человека (закаливание, положительные эмоции, общественная гигиена, снятие умственной усталости увеличение двигательной активности и т.д.);

4. Деятельность для достижения физического и спортивного совершенствования, для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового и военно-прикладного воспитания;

5. Деятельность по развитию спорта, повышению уровня здоровья населения, повышению общей работоспособности, продления жизни человека;

6. Деятельность, проявляющаяся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничащих с искусством, эстетическим превосходством, красотой человеческого тела, отточенностью движений, праздничным настроением, эмоциями и переживанием;

7. Деятельность по вовлечению людей в общественную жизнь, формированию опыта социальных отношений, сближению людей, объединению их в группы, организации, союзы, клубы, команды;

8. Деятельность по гуманизации общества, разрывания международных связей, культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле;

9. Процесс систематических занятий физическими упражнениями с целью решения следующих задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных, профессионально-прикладных, рекреативных, повышения личного физического состояния (кондиции);

10. Деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, получения признания общества, повышение собственного престижа и престижа своей страны;

### **Критерии оценки устных ответов:**

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

### **Критерии оценки (письменный ответ - тестов)**

100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

75-61 - балл – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с

использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

60-50 баллов – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### Критерии оценки сообщения /доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	<b>Содержание критериев</b>			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна . использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации

<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений
--------------------------	------------------------	---------------------------------------	--	--