



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»

(ДФУ)

**филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования**

«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске

(Школа педагогики)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП


«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой


«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивное совершенствование

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

Профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Форма подготовки очная

курс 2 семестр 3

лекции не предусмотрены

практические занятия не предусмотрены

лабораторные работы 36 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0/лаб. 12/пр. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 36 час.

в том числе с использованием МАО 12 час.

самостоятельная работа 27 час.

в том числе на подготовку к экзамену 45 час.

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект 3 семестр

зачет не предусмотрен

экзамен 3 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих.наук

Составитель (ли): к.п.н., доцент




В.И. Гончаров

Б.Г. Маньшин

Уссурийск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента валеологии

Протокол от «01» октября 2021 года №1

Директор департамента _____ О.В.Степкова
(подпись) (И.О.Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Спортивное совершенствование»

Курс «Спортивное совершенствование» относится к дисциплинам части формируемым участниками образовательных отношений направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), «преподавание физической культуры и безопасности жизнедеятельности».

Учебным планом предусмотрены 36 часов аудиторной нагрузки (лекционные занятия не предусмотрены, практические занятия не предусмотрены, лабораторных занятий – 36 ч., самостоятельная работа 27 ч.). Дисциплина реализуется на 2 курсе в 3 семестре, планом предусмотрен экзамен. Дисциплина «Спортивное совершенствование» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Педагогика», «Психология», «Основы медицинских знаний», «Возрастная анатомия и физиология», «Организация волонтерской деятельности», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиена физического воспитания» «Теория и методика физической культуры».

Цель курса дисциплины «Спортивное Совершенствование» является формирование у студентов теоретических знаний, практических навыков и целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта.

Задачи курса:

- вооружение студентов системой специальных знаний, умений и навыков, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность тренера и специалиста массовых форм спортивной работы.

- раскрыть технологию, структуру и специфику тренерской деятельности, сформировать профессиональные умения, навыки и систему знаний, основных закономерностей спортивной подготовки, содержания и особенностей деятельности спортсменов различного возраста и пола.

- обеспечить достаточно высокий уровень спортивной подготовленности: развитие специальных физических качеств, способностей и высокий уровень владения технико-тактическим мастерством в избранном виде спорта.

Для успешного изучения данной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

- ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке (ах);

- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие универсальные и профессиональные компетенции:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной</p>

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: методический				
<p>Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования</p>	<p>Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс в системе основного, среднего и дополнительного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образовательном процессе</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий</p>	<p>ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения.</p> <p>ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); осуществлять отбор содержания образования по учебному предмету в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых.</p> <p>ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.</p>	<p>01.001 Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 6 декабря 2013 г., регистрационный номер №30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 19 февраля 2015 г., регистрационный номер №36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 23 августа 2016 г., регистрационный номер №43326)</p>

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия не предусмотрены

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лабораторные занятия 36 час., в том числе с использованием интерактивных методов 12 часов)

Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте (10 час)

Занятие 1. Тема «Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе спортивного совершенствования» (1 час)

Тема «Изучение управления обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях» (1 час).

Занятие 2. Тема «Анализ характеристики структуры спортивной подготовки (ССП) спортсменов».

Тема «Общие и специальные принципы спортивной тренировки» (2 час).

Занятие 3. Изучение классификации нагрузок в спорте: специализированность, направленность, координационная сложность, величина (2 час).

Занятие 4. Изучение компонентов планирования и управления тренировочными нагрузками (5 компонентов) (2 час).

Занятие 5. Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям (суперкомпенсация) и вработывания в спортивной деятельности (2 час).

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки (20 час)

Занятие 6. Применение сопряженного, целостного, расчлененного методов при обучении технических действий (2 час).

Занятие 7. Наблюдение и выявление ошибок при выполнении технических приемов (баскетбол - бросок). Анализ ошибок при обучении и освоении тактики их причины, предупреждение, исправление, совершенствование (2 час).

Занятие 8. Изучение педагогического, учебно-педагогического контроля и самоконтроля, комбинированного контроля(2 час).

Занятие 9. Изучение и подбор методик тестирования учащихся по видам подготовки (2 час).

Занятие 10. Изучение и отработка навыка в составление календаря спортивно-массовых мероприятий и положения о соревнованиях на примере различных видов спорта.

Разобрать системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом: 8 команд в 4 дня, 12 команд в 4 дня, 6 команд в 5 дней (2 час).

Занятие 11. Спортивная подготовка как многолетний процесс: этап предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, этап спортивного совершенствования (2 час)

Занятие 12. Составление недельного плана (МЦ) тренировки с учетом малых «волн» нагрузки и преимущественной направленностью занятий (2 час).

Занятие 13. Разработка средних мезоциклов различного типа. Средние «волны» (2 час).

Занятие 14. Изучение периодизации в макроцикле подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды подготовки (2 час).

Занятие 15. Анализ взаимосвязи развития спортивной формы в макроцикле с календарем соревнований (2 час).

Раздел 4. Технология планирования в спорте (6 час)

Занятие 16. Изучение документации перспективного планирования (учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки) и текущего планирования (план-график годового цикла, годичный план подготовки – командный, индивидуальный, рабочий план) (2 часа).

Занятие 17. Изучение и определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС (составление графика пульсовой кривой) по конспекту урока (2 часа).

Занятие 18. Анализ и разбор графика пульсовой кривой по зонам интенсивности, времени воздействия нагрузки, возрасту учащихся и выводами по нагрузке и направленности занятия (2 часа).

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
	В течение 3 семестра 1-18 неделя 1 занятие	Подготовиться к теме: технология обучения профессиональной деятельности. Управлением тренировочным процессом.	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	2 занятие	Подготовиться к теме: структура спортивной подготовки (ССП) как многолетний процесс. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.	2	Письменная работа ПР-2 Оценка публичного выступления УО-3
	3 занятие	Подготовиться к теме: классификация нагрузок в спорте: специализированность, направленность, координационная сложность, величина	1	Собеседование УО-1 Тестирование ПР-1 Письменная работа ПР-2
	4 занятие	Подготовиться к теме: компоненты планирования и управления тренировочными нагрузками	2	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	5 занятие	Подготовиться к теме: процесс адаптации к физическим упражнениям (суперкомпенсация) и вработывания в спортивной деятельности	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3
	6 занятие	Подготовиться к теме: применение сопряженного, целостного, расчлененного методов при обучении технических действий	2	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Тестирование ПР-1
	7 занятие	Подготовиться к теме: выявление ошибок при выполнении технических	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3

		приемов (баскетбол - бросок), и освоении тактики их причины, предупреждение, исправление.		Письменная работа ПР-2
	8 занятие	Подготовиться к теме: педагогический, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль, комплексный	2	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Коллоквиум УО-2
	9 занятие	Подготовиться к теме: изучение и подбор методик тестирования учащихся по видам подготовки	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	10 занятие	Подготовиться к теме: составление календаря спортивно-массовых мероприятий и положения о соревнованиях на примере различных видов спорта. Система розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом: 8 команд в 4 дня, 12 команд в 4 дня, 6 команд в 5 дней	2	Письменная работа ПР-2 Оценка публичного выступления (УО-3)
	11 занятие	Подготовиться к теме: подготовка как многолетний процесс: этап предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, этап спортивного совершенствования	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Тестирование ПР-1
	12 анятие	Подготовиться к теме: составление недельного плана (МЦ) тренировки с учетом малых «волн» нагрузки и преимущественной направленностью занятий	2	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	13 занятие	Подготовиться к теме: разработка средних микроциклов различного типа, средние «волны»	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	14 занятие	Подготовиться к теме: изучение подготовительного, соревновательного, переходного периодов подготовки	2	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3
	15 занятие	Подготовиться к теме: развитие спортивной формы	1	Оценка публичного выступления УО-3

		в макроцикле с календарем соревнований		
	16 занятие	Подготовиться к теме: документация перспективного и текущего планирования	2	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	17 занятие	Подготовиться к теме: определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности - ЧСС	1	Собеседование УО-1 Сообщение/доклад УО-3 Письменная работа ПР-2
	18 занятие	Подготовиться к теме: анализ и разбор графика пульсовой кривой по зонам интенсивности, времени воздействия нагрузки, возрасту учащихся и выводами по нагрузке и направленности занятия	2	Письменная работа ПР-2 Оценка публичного выступления УО-3
		Всего за 3 семестр	27 часов	
		Подготовка к экзамену	45 часов	УО-1 устный ответ
		Итого	72 часа	

Характеристика заданий для самостоятельной работы

1. Знать теоретический материал в объёме программы дисциплины.
2. Выполнить следующие задания, предусмотренные программой дисциплины:
 - характеристика структуры спортивной подготовки (ССП) спортсменов;
 - применение технической подготовки: задачи, средства, методы;
 - применение спортивной стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности;
 - применение физической подготовки: задачи, средства, методы;
 - применение психической подготовки: задачи, средства, методы;
 - применение интегральной подготовки: задачи, средства, методы;
 - применение методов, физического воспитания в спортивной тренировке;
 - развитие физических качеств: ловкости (средства, методы);
 - применение сопряженного, целостного, расчлененного методов при обучении технических действий;
 - выявление ошибок при выполнении технических приемов (баскетбол - бросок);

- применение педагогического, врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе подготовки спортсменов;
- методики тестирования учащихся по видам подготовки;
- применение кругового метода, как комплексного - развития всех физических качеств;
- системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом;
- определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС;
- документация перспективного планирования;
 - взаимосвязь развития «спортивной формы» в макроцикле с календарем соревнований.

3. Выполнить следующие задания, предусмотренные программой дисциплины:

- глоссарий;
- реферат на одну из предложенных тем;
- разработать программу обучения двигательному действию из школьной программы (по выбору студента: раздел программы, класс);
- разработать план решения задачи развития физического качества (по выбору студента: физическое качество, класс).
- формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов
Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.

Изучение дисциплины способствует развитию научно-педагогической и методологической компетентности студентов, умения видеть и решать проблемы в сфере физической культуры и спорта.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, умением, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать «Золотые правила планирования времени»:

1. Формируйте рабочие блоки, в которые вы будете включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ (Принцип Парето).
3. Крупные задания выполняйте небольшими частями (тактика «нарезания салями»).
4. Устанавливайте для самого себя сроки выполнения дел категории «А»
5. Сознательно учитывайте в рабочих планах колебания уровня работоспособности.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Студенты, работая самостоятельно с источниками, имеют возможность:

- расширить и углубить знания;
- развить умения самостоятельной работы;
- стимулировать интеллектуальную деятельность.

Рекомендации по работе с литературой.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Степень самостоятельности студентов в поиске литературы определяется рекомендациями преподавателем источников материала: обязательная и дополнительная литература, а также самостоятельные поиски студентом необходимых источников. При конспектировании литературных источников и для осмысления информации студентам необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;

- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При организации самостоятельной работы учитывается уровень подготовки каждого студента трудности, которые могут возникнуть при ее выполнении, каждому студенту выдается индивидуальное задание – тема доклада или реферата.

Методические указания к составлению глоссария

(словарь-справочник учителя ФК или тренера-преподавателя)

Глоссарий охватывает все узкоспециализированные термины, встречающиеся в тексте. Глоссарий должен содержать не менее 50 терминов, они должны быть перечислены в алфавитном порядке, соблюдена нумерация. Глоссарий должен быть оформлен по принципу реферативной работы, в обязательном порядке присутствует титульный лист и нумерация страниц. Объем работы должен составлять 10-15 страниц. Тщательно проработанный глоссарий помогает избежать разночтений и улучшить в целом качество всей документации. В глоссарии включаются самые частотные термины и фразы, а также все ключевые термины с толкованием их смысла. Глоссарии могут содержать отдельные слова, фразы, аббревиатуры, слоганы и даже целые предложения.

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать

соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выводением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение триместра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов студента, набранных им в течение триместра. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и

анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Тематика рефератов

1. Особенности усвоения учащимися техники циклических двигательных действий в процессе обучения физической культуре.

2. Особенности усвоения учащимися элементов техники спортивных игр(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей) в процессе обучения физической культуре.

3. Особенности усвоения учащимися техники лыжных ходов в процессе обучения физической культуре.

4. Особенности усвоения учащимися элементов техники физических упражнений гимнастической направленности в обучении физической культуре.

5. Особенности усвоения учащимися элементов техники основных способов плавания в обучении физической культуре.

6. Особенности усвоения учащимися элементов техники спортивных единоборств в обучении физической культуре.

7. Особенности развития двигательного качества быстроты у учащихся в обучении физической культуре.

8. Особенности развития двигательного качества силы у учащихся в обучении физической культуре.

9. Особенности развития двигательного качества выносливости у учащихся в обучении физической культуре.

10. Особенности развития двигательного качества ловкости у учащихся в обучении физической культуре.

11. Особенности развития подвижности в суставах у учащихся в обучении физической культуре.

12. Комплексный подход к развитию двигательных качеств учащихся в обучении физической культуре.

13. Взаимосвязь процессов формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств школьников в процессе обучения предмету «Физическая культура».

14. Физическая подготовленность школьников как компонент реальных учебных возможностей по предмету «Физическая культура».

15. Отношение к предмету «Физическая культура» как составляющее структуры учебных возможностей школьников по дисциплине.

16. Типы уроков, виды уроков физической культуры.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

1. Реферат, презентацию, глоссарий подготовить в соответствии с требованиями, предъявляемыми к письменным работам в ДВФУ.

2. Доклад, сообщение, программы и задания представить и оформить в произвольной форме.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

100-86 баллов (5) – аргументированное выступление в полном объеме с использованием данных отечественной и зарубежной литературы, продемонстрированы навыки исследовательской работы, в установленные сроки, прослеживается связь теории и практики.

85-76 баллов (4) – выступление в достаточном объеме, последовательное и связанное, выполнено в установленные сроки.

75-61 балл (3) – выступление в недостаточном объеме и не в установленные сроки, понимание базовых основ вопроса.

60-50 баллов (2) – выступление полностью пересказанное, без комментариев и анализа.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но

и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

1. Тема «Анализ характеристики структуры спортивной подготовки (ССП) спортсменов».

2. Тема «Управления обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях»

3. Тема «Общие и специальные принципы спортивной тренировки»

4. Тема «Классификация нагрузок в спорте»

5. Тема «Адаптации к физическим упражнениям (суперкомпенсация) и вработывания в спортивной деятельности»

6. Тема «Методы при обучении технических действий»

7. Тема «Ошибки при обучении и освоении тактики их причины, предупреждение, исправление, совершенствования»

8. Тема «Методы физического воспитания, применяемые в спортивной тренировке»

9. Тема «Системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом»

10. Тема «Применение сопряженного, целостного, расчлененного методов при обучении технических действий»

11. Тема «Наблюдение и выявление ошибок при выполнении технических приемов (баскетбол - бросок)»

12. Тема «Применение педагогического, врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в спортивной тренировке»

13. Тема «Изучение и подбор методик тестирования учащихся по видам подготовки»

14. Тема «Применение кругового метода различными методами»

15. Тема «Системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом»

16. Тема «Характеристика нагрузки и определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС»

17. Тема «Изучение документации перспективного, рабочего планирования»

18. Тема «Анализ взаимосвязи развития спортивной формы в макроцикле с календарем соревнований»

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
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 непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, 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
Ответы на вопросы	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

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Код и этапы формирования компетенции		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточный контроль
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 1 – 11;
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	
2	Основы построения процесса спортивной подготовки	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 12-25; 27-43;
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	экзамен вопрос 44-47;
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	
3	Технология планирования в спорте	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 25-27; 48-53;
		УК-7.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	

		ПК-1.2			
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с. — Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780464>

2. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. — Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780465>

3. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. — Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780465>

4. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. — Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780465>

5. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 232 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97463>

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и

биатлоне [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69835

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

3. Даутова, О. Б. Традиционные и инновационные технологии обучения студентов : учебное пособие / О. Б. Даутова, О. Н. Крылова, А. В. Мосина. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, [б. г.]. — Часть 1 — 2011. — 96 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/5563>

4. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : учебник / Б. А. Карпушин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 300 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69829>

5. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51916>

6. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Информационные технологии:

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.

Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

Программное обеспечение:

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,

Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства

"Лань"(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации

самоконтроля, темы дискуссий, докладов, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к семинарским (практическим) занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделении главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;

- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для
изучения дисциплины

Изучение дисциплины «Спортивное совершенствование» способствует развитию научно-педагогической компетентности магистрантов, умения видеть и решать проблемы в сфере научных педагогических исследований.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Крупные задания надо выполнять небольшими частями.
4. Устанавливайте сроки выполнения дел.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое (семинарское) занятие является диалоговой формой учебного занятия. Студенты имеют возможность усвоения знаний в процессе их активного обсуждения. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные из лекций или из книг, в процессе их обсуждения.

Педагогические задачи, решаемые при проведении практических (семинарских) занятий:

- расширение и углубление знаний;
- развитие умений самостоятельной работы;
- стимулирование интеллектуальной деятельности.

Чтение студентами учебных пособий и первоисточников представляют важную учебную задачу. Вопросы к каждому семинару конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента. Проведение практических занятий возможно по двум вариантам:

1. Проведение семинарского занятия репродуктивного типа. Здесь формулируются основные вопросы занятия, студентам дается возможность устно раскрыть их содержание. После выслушивания ответа другим студентам предоставляется возможность дополнить, прокомментировать ответ, высказать собственное мнение. Студентам нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент;
- выражать собственное мнение;
- активизировать других участников занятия;
- при ответах речь должна быть свободной;
- делать выводы по рассмотренному вопросу.

2. Проведение занятия творческого типа. Здесь предлагаются задания, активизирующие мыслительную активность студентов, предлагаются различные ситуации на активность и взаимодействие студентов.

Студенты должны уметь отвечать на вопросы следующих типов:

- чем отличаются...
- что общего между...
- какие механизмы (факторы, причины, методы)...
- выделите достоинства и недостатки...

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории 225-1 по ул. Некрасова, 35.

Учебная аудитория:

1. Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600) 4000:1 СВII+ SpectraBoost EcoPro ZOOM
2. Экран настенный рулонный Projecta SlimScreen 200x200 см Matte White
3. Notebook DNS Intel Pentium P6200 2.13 GHz 2.00ГБ – 1 шт. –

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной</p>

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: методический				
Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями	Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс в системе основного, среднего и общего и	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий	ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения,	01.001 Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель,

ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования	дополнитель- ного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образователь- ном процессе		современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения. ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); осуществлять отбор содержания образования по учебному предмету в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых. ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.	учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 6 декабря 2013 г., регистрационный номер №30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 19 февраля 2015 г., регистрационный номер №36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 23 августа 2016 г., регистрационный номер №43326)
--	---	--	---	---

№ п/п	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Код и этапы формирования компетенции		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточный контроль
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 1 – 11;
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	
2	Основы построения процесса спортивной подготовки	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 12-25; 27-43;
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	
		УК-7.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	
	Спортивная подготовка как многолетний	УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	экзамен вопрос 44-47;
		УК-7.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	

	процесс	ПК-1.3			
3	Технология планирования в спорте	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 25-27; 48-53;
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.	- полнота, системность и осознанность знаний традиционных и инновационных методов и здоровьесберегающих технологий обучения и диагностики	способность перечислить и системно раскрыть суть современных методов и здоровьесберегающих технологий обучения и диагностики
	умеет (продвинутой)	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-действенность знаний	способность устанавливать связи между применяемыми методами, технологиями обучения и уровня физической подготовленности
	владеет (высокий)	Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.	-реализация профессиональной деятельности ;	способность организовать и провести нетрадиционное занятие по здоровьесберегающим технологиям, диагностировать состояние здоровья, физического развития и подготовленности уч-ся;
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий	знает (пороговый уровень)	Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения.	- имеет знания об организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; знание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных	- способность к реализации образовательного процесса ФГОС, к планированию образовательной деятельности по современным образовательным технологиям и методическим закономерностям их выбора;
	умеет (продвинутой)	Умеет формулировать дидактические цели и задачи	- умение планировать, моделировать,	- способность использовать и

	тый)	обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); осуществлять отбор содержания образования по учебному предмету в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых.	реализовывать различные формы процесса обучения, осуществлять отбор содержания образования по учебному предмету в соответствии с целями и задачами применять образовательные технологии исходя из возраста и образовательных потребностей обучаемых.	реализовывать различные формы планирования, моделирования процесса обучения для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся
	владеет (высокий)	Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.	- владение в применении отдельных современных методик организации и преподавания учебного предмета, при использовании предметных методик и применении современных образовательных технологий.	- способность осуществлять и применять современные методики преподавания учебного предмета, используя предметные методики, применяя современные образовательные технологии.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Что представляет собой технология обучения профессиональной деятельности?
2. Охарактеризовать ступени обучения на примере базового (избранного) вида спорта.
3. Охарактеризовать структуру (этапы) обучения двигательным действиям и развитие физических качеств.
4. Охарактеризовать организующие факторы в спорте.
5. Характеристика системы управления: управляемого и управляющего объектов. Охарактеризовать процесс управления в спорте.
6. Воздействующие факторы и эффективность управления на управляемый объект.

7. Составить схему управления тренировочным процессом.
8. Охарактеризовать систему спортивной подготовки (ССП) в целом, как многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки (составить схему ССП).
9. Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки (методический прием, цели, элементы). Составить схему методов физического воспитания.
10. Характеризовать комплексные формы проявления развития физических качеств, которые позволяют развивать круговой метод?
11. Применение методов обучения и совершенствования двигательным действиям, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.
12. Стадии формирования двигательных умений и навыков. Перенос двигательных умений и навыков.
13. Охарактеризовать педагогический контроль. Задачи, содержание, виды, методы применения педагогического контроля.
14. Охарактеризовать цель врачебно-педагогического контроля, задачи, формы проведения, методы оценивания его содержание.
15. Охарактеризовать самоконтроль, его задачи, цель и методы исследования. Охарактеризовать ведение дневник самоконтроля.
16. Охарактеризовать комплексный контроль в процессе тренировки и соревнований. Виды контроля, методика и учет их осуществления.
17. Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов.
18. Формы организации занятий в спортивной тренировке, их классификация и характеристика. Методы организации занимающихся на тренировке.
19. Структура малых циклов тренировки. Особенности их построения и планирования.

20. Структура средних циклов тренировки. Особенности их построения и планирования.

21. Особенности построения больших циклов тренировки и их планирования.

22. Тренировочное занятие, как элемент структуры микроцикла.

23. Основы построения тренировочного процесса. Особенности тренировки в различные периоды и этапы макроцикла.

24. Виды врачебно-педагогического контроля в управлении обучающихся в учебном процессе (тренировке и соревнованиях). Методика их осуществления?

25. Комплексный контроль, как взаимосвязь тренировочной, соревновательной деятельности и спортивным достижением. Методика их осуществления.

26. Структура тренировочных нагрузок, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Контроль, нормирование физических нагрузок.

27. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок, общие подходы к нормированию нагрузок, соотношение средств ОФП и СФП, структура тренировочных нагрузок.

28. Тренировка, как составная часть подготовки спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки.

29. Особенности реализации методических принципов в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

30. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

31. Характеристика принципа единство общей и специальной подготовки в спортивной тренировке.

32. Характеристика принципа непрерывности тренировочного процесса в спортивной тренировке.

33. Характеристика принципа постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в спортивной тренировке (волнообразность динамических нагрузок).

34. Характеристика принципа цикличности тренировочного процесса в спортивной тренировке.

35. Характеристика принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок в спортивной тренировке.

36. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

37. Особенности спортивной тренировки в подготовительном периоде макроцикла.

38. Особенности спортивной тренировки в соревновательном периоде макроцикла.

39. Особенности спортивной тренировки в переходном периоде макроцикла.

40. Система соревнований юных спортсменов в системе физического воспитания.

41. Характеристика классификации тренировочных нагрузок в спорте по интенсивности.

42. Компоненты планирования и контроля физических нагрузок в спорте.

43. Методы воспитания и совершенствования физических качеств.

44. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика её структуры, стадий, этапов.

45. Характеристика этапа спортивного совершенствования (основные задачи, средства, методы, особенности методики воспитания физических качеств).

46. Характеристика этапа углубленной тренировки в избранном виде спорта (основные задачи, средства, методы, особенности методики воспитания физических качеств).

47. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.

48. Взаимосвязь педагогического контроля с фазами развития спортивной формы у занимающимися физической культурой и спортом. Виды контроля, методика их осуществления.

49. Какова общая структура тренировочного занятия? Основные методические положения основной части тренировочного занятия.

50. Характеристика предварительного этапа подготовки (основные задачи, средства, методы, особенности методики воспитания физических качеств).

51. Виды педагогического контроля в управлении обучающимися в учебном процессе (в тренировке и на соревнованиях). Методика их осуществления.

52. Характеристика этапа начальной подготовки (основные задачи, средства, методы, особенности методики воспитания физических качеств).

53. Характеристика классификации тренировочных нагрузок в спорте по интенсивности ЧСС.

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

Филиал ДВФУ в г. Уссурийск (Школа педагогики)

ОП 44.03.05 Педагогическое образование (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)

Дисциплина Спортивное совершенствование

Форма обучения очная

Семестр весенний 2019/20 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

Экзаменационный билет № 1

1. Роль СС в профессиональной подготовке студентов ФФК педагогических вузов.

2. Особенности спортивной тренировки в подготовительном периоде макроцикла.

Зав. кафедрой

В.И. Гончаров

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивное совершенствование» проводится в форме экзамена ответов на вопросы

экзаменационных билетов в устной форме.

В экзаменационные билеты включено два вопроса из разделов, изучаемых за семестр.

Баллы (рейтинго вой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, 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.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если 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.
≥ 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если 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	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал 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. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценочные средства для текущей аттестации

Перечень вопросов к коллоквиуму

Вопросы для коллоквиумов, собеседования по дисциплине

Тема «Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе спортивного совершенствования»

1. Что представляет собой технология обучения профессиональной деятельности?
2. Охарактеризовать ступени обучения на примере базового (избранного) вида спорта.
3. Охарактеризовать структуру (этапы) обучения двигательным действиям и развитие физических качеств.
4. Какие можно выделить системы обучения профессиональной деятельности в качестве составляющих?
5. Структура (этапы) обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Тема «Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях»

1. Характеристика системы управления: управляемого и управляющего объектов.
2. Охарактеризовать процесс управления в спорте.
3. Определение объектов управления в подготовке спортсменов.
4. Воздействующие факторы и эффективность управления на управляемый объект.

Тема «Структура спортивной подготовки (ССП) спортсменов».

1. Охарактеризовать структуру спортивной подготовки (ССП) как многолетнего, круглогодичного, специально организованного и управляемого процесса воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена.

2. Характеристика системы подготовки спортсменов: для спорта высших достижений, подготовки спортивных резервов и массовых спортивных занятий.

3. Определить взаимосвязь составных частей системы и эффективное ее функционирование в целом:

- порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т. д.);

- необходимое соотношение параметров тренировочной нагрузки (количественных характеристик объема и интенсивности тренировочной работы);

- последовательность различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы, или стадии, данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения;

- учет протяженности во времени, в пределах которого формируются те или иные звенья тренировочного процесса: (микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру).

Тема «Классификация нагрузок в спорте»

1. Охарактеризовать классификацию тренировочных нагрузок: по специализированности, по направленности, по величине, по координационной сложности.

2. Характеристика нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена (развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные).

3. Охарактеризовать специализированность нагрузки (специфические и неспецифические).

4. Охарактеризовать классификацию тренировочных и соревновательных нагрузок по зонам интенсивности ЧСС.

5. Охарактеризовать соотношение интенсивности нагрузки (темпы движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) их изменения в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена.

6. Охарактеризовать влияние продолжительности и характера интервалов отдыха на преимущественную направленность нагрузки.

Тема «Компоненты планирования и управления тренировочными нагрузками»

1. Распределение упражнений на группы в зависимости от степени их влияния на развитие тех или иных двигательных качеств.

2. При каком сочетании направленности упражнений проявляется положительное взаимодействие срочного тренировочного эффекта (СТЭ).

3. При каком сочетании направленности упражнений проявляется отрицательное взаимодействие срочного тренировочного эффекта (СТЭ).

4. Компоненты и их сочетание, регулирующие направленность воздействия упражнений и характеристику нагрузки.

5. Влияние интенсивности упражнения на величину и характер физиологических сдвигов.

6. Влияние продолжительности упражнений на скорость его выполнения и обеспечения энергетическими механизмами.

7. Влияние продолжительности интервалов отдыха между упражнениями на величину и характер сдвигов, вызванных нагрузкой в организме.

8. Влияние характера отдыха - в паузах между попытками на восстановительные процессы.

9. Влияние количества повторений упражнений (при фиксированных значениях их мощности, длительности и величины интервалов отдыха) на суммарную величину ответных реакций организма.

Тема «Адаптация к физическим упражнениям (суперкомпенсация) и вработывания в спортивной деятельности»

1. Обосновать явление сверх восстановления у спортсменов под воздействием физических нагрузок.
2. Охарактеризовать тренировочные компоненты объема нагрузки.
3. Охарактеризовать периоды динамики функциональной активности.
4. Адаптация в спорте, как процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды.
5. Охарактеризовать гетерохронность восстановления тренировочного процесса.

Тема «Методы при обучении технических действий»

1. Охарактеризовать метод целостного упражнения, как метод изучения простейших упражнений или разучивания сложных двигательных действий.
2. Охарактеризовать метод расчлененного упражнения, как метод изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.
3. Охарактеризовать метод сопряженного упражнения, как метод изучения простейших упражнений или разучивания и исправления отдельных частей целого упражнения.

Тема «Ошибки при выполнении технических приемов, их причины, предупреждение, исправление, совершенствование»

1. Недостаточная физическая подготовленность.
2. Психологическая неподготовленность, боязнь, страх (выяснение причин боязни).

3. Недостаточно полного и правильно запечатленного модельного образа движения.
4. Недостаточный самоконтроль за выполняемыми движениями.
5. Дефекты отдельных частей или фаз двигательного действия.
6. Обучение новой технике движений должно проводиться в условиях, исключающих утомление и снижение внимания учащегося.
7. Введение специальных упражнений с положительным переносом умения и навыка.
8. Исключение упражнений с отрицательным переносом навыка.
9. Обучение должно проводиться в облегченных условиях до выработки устойчивого навыка.
10. При совершенствовании навыка необходимо постепенное включение помех и их сочетаний, а также постепенное увеличение силы их воздействия.

Тема «Комбинированный контроль»

1. Охарактеризовать комплексный контроль методы, тесты. В чем заключается комплексность контроля?
2. Охарактеризовать виды комплексного контроля исходя из задач управления подготовкой спортсмена.
3. В чем заключается контроль за соревновательными воздействиями?
4. В чем заключается контроль за тренировочными воздействиями?
5. Охарактеризовать контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
6. Охарактеризовать контроль за факторами внешней среды и их влияние на результаты.

Тема «Календарь спортивно-массовых мероприятий и положение о соревнованиях».

1. Что является основным документом планирования соревнования?
2. Какие виды планирования соревновательной деятельности различают в спорте?

3. Охарактеризуйте систему календарного планирования соревнований.
4. Какова продолжительность подготовки юных спортсменов для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий?
5. Назовите основные методические положения при планировании соревнований.
6. Охарактеризуйте основной документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований.
7. Назовите основные разделы положения о соревнованиях и охарактеризуйте их.

Тема «Системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом»

1. Охарактеризовать официальные правила проведения соревнований в избранном виде спорта.
2. Охарактеризовать круговую систему розыгрыша, формулу определения количества игр.
3. Охарактеризовать систему по выбыванию после первого (второго) проигрыша.
4. Охарактеризовать комбинированный способ розыгрыша.

Тема «Спортивная подготовка как многолетний процесс»

1. Охарактеризовать задачи предварительного этапа подготовки и длительность этапа.
2. Охарактеризовать основные средства, методы и преимущественную направленность тренировки на предварительном этапе.
3. Охарактеризовать допустимые тренировочные нагрузки и требования к спортивной подготовленности на предварительном этапе подготовке.
4. Охарактеризовать задачи начального этапа подготовки и длительность этапа.
5. Охарактеризовать основные средства, методы и преимущественную направленность тренировки на начальном этапе.

6. Охарактеризовать допустимые тренировочные нагрузки и требования к спортивной подготовленности на начальном этапе подготовке.

7. Охарактеризовать задачи этапа углубленной специализации в избранном виде спорта и длительность этапа.

8. Охарактеризовать основные средства, методы и преимущественную направленность тренировки на этапе углубленной специализации в избранном виде спорта.

9. Охарактеризовать допустимые тренировочные нагрузки и требования к спортивной подготовленности на этапе углубленной специализации в избранном виде спорта.

10. Охарактеризовать задачи этапа спортивного совершенствования в избранном виде спорта и длительность этапа.

11. Охарактеризовать основные средства, методы и преимущественную направленность тренировки на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

12. Охарактеризовать допустимые тренировочные нагрузки и требования к спортивной подготовленности на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

Тема «Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью в МЦ»

1. Охарактеризовать структуру, факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов.

2. Малые «волны», как одно из структурных основ микроциклов тренировки.

3. Регулярное чередование преимущественной направленности занятий в микроцикле.

4. Общий режим жизнедеятельности спортсмена тренировки с ритмом трудовой или учебной недели.

5. Место микроциклов в общей системе построения тренировки.

6. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью в микроцикле.

7. Классификация микроциклов в зависимости от этапа и периода подготовки.

Тема «Средние мезоциклы различного типа». Средние «волны».

1. Охарактеризовать факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов.

2. Структура и типы мезоциклов тренировки.

3. Какие факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов, вызывают средние «волны» в динамике нагрузок.

Тема «Периодизация в макроцикле подготовки»

1. Каковы задачи подготовительного периода подготовки?

2. Какие этапы формируют подготовительный период, их цели, задачи, тенденция динамики нагрузок.

3. Какие мезоциклы формируют этапы подготовки подготовительного периода.

4. Как изменяется структура подготовительного периода в зависимости от общей длительности периода (удлиненные, сокращенные, сдвоенные).

5. Каковы задачи соревновательного периода подготовки?

6. Какие этапы формируют соревновательный период, их цели, задачи, тенденция динамики нагрузок.

7. Из каких мезоциклов формируются этапы подготовки соревновательного периода.

8. Как изменяется структура соревновательного периода в зависимости от протяженности и насыщенного стартами соревновательного периода.

9. Какова цель, задачи и тенденция динамики нагрузок переходного периода подготовки?

10. Охарактеризовать основные черты переходного периода.

11. Какие мезоциклы формируют переходный период.

12. Как изменяется структура переходного периода в зависимости от

общей структуры макроцикла.

Тема «Взаимосвязь развития спортивной формы в макроцикле»

1. Охарактеризовать понятие спортивной формы с физиологической, с психической точки зрения, и критерии развития состояния спортивной формы, ее оценки.

2. Какие периоды в соответствии с закономерностями развития спортивной формы выделяют в годичном цикле тренировки?

Тема «Документация перспективного планирования и текущего планирования»

1. Охарактеризовать годичный план подготовки (командный и индивидуальный): краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

2. Охарактеризовать основные организационно-методические положения при разработке годичных планов:

- соотношение нагрузок различной преимущественной направленности и последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств;
- планирование средств общей, специальной физической и технической подготовки.

3. Охарактеризовать план-график годичного цикла и распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам для учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

4. Охарактеризовать виды оперативного планирования тренировки: мезоцикл (месячный рабочий план), микроцикл, отдельное тренировочное занятие.

5. Охарактеризовать основные организационно-методические рекомендации при разработке оперативного планирования:

- по направленности тренировочных занятий;
- по подбору средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

Тема «Определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС по конспекту урока»

1. Содержание урока (спортивной тренировки), средства, методы и другие компоненты.
2. Задач урока (спортивной тренировки): обучающих, развивающих, воспитательных.
3. Основные методические положения, которыми должен руководствоваться педагог при построении основной части урока (спортивной тренировки).
4. Компоненты для планирования и контроля физической нагрузки.
5. Классификация нагрузок по интенсивности ЧСС (Ф.П. Сулову).
6. Составление графика пульсовой кривой по интенсивности ЧСС.
7. Анализ динамики распределения нагрузки по частям урока, объем нагрузки по зонам интенсивности, выводы согласно методическим положениям.

Тема «Контроль нагрузки - график пульсовой кривой по интенсивности ЧСС»

1. Методические особенности спортивной тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых.
2. Составление графика пульсовой кривой по конспекту урока.
3. Анализ графика пульсовой кривой, определение нагрузки по зонам интенсивности.
4. Выводы по проведенному уроку (тренировке) согласно, поставленным задач и возрасту учащихся.

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. Положение о фондах оценочных средств образовательных программ высшего образования - бакалавриата, специалитета, магистратуры ДВФУ

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.

Темы докладов

1. Тема «Анализ характеристики структуры спортивной подготовки (ССП) спортсменов».
2. Тема «Управления обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях»
3. Тема «Общие и специальные принципы спортивной тренировки»
4. Тема «Классификация нагрузок в спорте»
5. Тема «Адаптации к физическим упражнениям (суперкомпенсация) и вработывания в спортивной деятельности»
6. Тема «Методы при обучении технических действий»
7. Тема «Ошибки при обучении и освоении тактики их причины, предупреждение, исправление, совершенствования»
8. Тема «Методы физического воспитания, применяемые в спортивной тренировке»
9. Тема «Системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом»
10. Тема «Применение сопряженного, целостного, расчлененного методов при обучении технических действий»
11. Тема «Наблюдение и выявление ошибок при выполнении технических приемов (баскетбол - бросок)»
12. Тема «Применение педагогического, врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в спортивной тренировке»
13. Тема «Изучение и подбор методик тестирования учащихся по видам подготовки»
14. Тема «Применение кругового метода различными методами»
15. Тема «Системы розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом»
16. Тема «Характеристика нагрузки и определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС»

17. Тема «Изучение документации перспективного, рабочего планирования»

18. Тема «Анализ взаимосвязи развития спортивной формы в макроцикле с календарем соревнований»

Критерии оценки доклада, выполненного в форме презентации:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
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	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 непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	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

Методические пояснения к оценке доклада

- 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.

Тематика письменных работ:

1. Письменная работа по терминологии теории и методики физической культуры и спорта до 50 терминов (гlossарий прилагается).

2. Письменная работа: структура (этапы) обучения двигательным действиям и развития физических качеств (этапы, задачи, средства, методы).

3. Письменная работа - составить схему управления тренировочным процессом: объект управления (спортивная техника) > цель (перевести объект управления в некоторое новое заданное состояние) > программа (упражнения, тренировочные нагрузки, методы) > контроль (обратная связь - сбор информации).

4. Письменная работа: схематически изобразить систему спортивной подготовки (ССП) в целом, то это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки.

5. Письменная работа: составить схему методов применяемых в спортивной тренировке.

6. Письменная работа: тестирование работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту». Измеряют ЧСС, и определяют функционального состояния организма одного из студентов.

7. Письменная работа: по теме «Применение равномерного и переменного методов в процессе тренировки». Подготовить конспект комплекса, провести занятие, определить ЧСС.

8. Письменная работа: по теме «Применение повторного и интервального методов в процессе тренировки». Подготовить конспект комплекса, провести занятие, определить ЧСС.

9. Письменная работа: по теме «Применение кругового метода различными методами». Подготовить конспект комплекса, провести занятие, определить ЧСС.

10. Письменная работа - научиться применять системы розыгрыша: круговую, с выбыванием, смешенную. По заданию преподавателя: 8 команд в 4 дня – способом с выбывание; 12 команд в 4 дня – комбинированным способом; 6 команд в 5 дней – круговым способом.

11. Письменная работа: по теме «Изучение классификации нагрузок в спорте: специализированность, направленность, координационная сложность, величина». Поставить задачу (быстрота, сила, выносливость, гибкость и т. д.), подготовить конспект 7 -8 упражнений по направленности

воздействия (руководствуясь 5 компонентами планирования нагрузки и методическими положениями к основной части урока) провести данный комплекс упражнений, определить ЧСС, сделать выводы.

12. Письменная работа: составление графика динамики нагрузки на тренировке по ЧСС.

13. Письменная работа: разработка построения годового плана-графика группы 1 года начальной подготовки и составление оперативного планирования (рабочий план).

14. Письменная работа: составить схему структуры одного из этапов подготовки (возраст, задачи этапа, средства, методы, нагрузки, контроль).

15. Письменная работа: составить схему МЦ, с различной направленностью и величиной нагрузки, различных типов. Построить график нагрузок. Составить МЭЦ, различных типов (по заданию).

Критерии оценки (письменный ответ)

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.

Тестовые задания:

Тест № 1. Тема – Соревнования и соревновательная деятельность

Тест №2. Тема - Методы обучения

Тест № 3. Тема – Этапы многолетней подготовки

Тест № 4. Тема – Физические качества. Сила.

Тест № 5. Тема - Быстрота.

Тест № 6. Тема – Выносливость.

Тест № 7. Тема - Двигательные действия.

Тест № 8. Тема - Структура тренировочных нагрузок.

Тест № 9. Тема – Классификация тренировочных нагрузок по зонам интенсивности.

Тестовые задания

В качестве форм промежуточной аттестации используется выполнение тестирования по теме лекционных занятий и лабораторных работ.

Тест № 1. Тема – 3. Соревнования и соревновательная деятельность

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время– 5-10 минут.

1. *Какая возрастная категория людей соревнуется в чемпионатах города (области, мира, Европы).*

1) взрослые;

2) юноши;

- 3) младшие юноши;
- 4) дети.

2. По условиям проведения соревнования делятся на...

- 1) личные, командные, лично-командные;
- 2) олимпийские, не олимпийские;
- 3) индивидуальные, групповые;
- 4) индивидуальные, коллективные.

3. Чем определяется характер соревнований (личные, командные...)?

- 1) правилами соревнований;
- 2) положением о соревнованиях;
- 3) программой соревнований;
- 4) церемонией награждения.

4. Кто является ответственным за рассылку Положения о соревнованиях?

- 1) организация, проводящая соревнования;
- 2) федерация по данному спорту;
- 3) министерство спорта;
- 4) олимпийский комитет.

5. На каких соревнованиях официально регистрируются рекорды?

- 1) на всероссийских;
- 2) на международных;
- 3) на любых, где обеспечены условия для регистрации рекордов;
- 4) на соревнованиях определенного уровня и при обеспечении условий для регистрации.

6. Какие элементы воспитания патриотизма присутствуют в организации парадов открытия (закрытия) соревнований, награждения победителей?

- 1) национальный гимн и флаг;
- 2) патриотические речи;
- 3) олимпийская символика;

4) олимпийский флаг.

7. За какое нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно?

- 1) серьезное травмирование соперника;
- 2) повторное употребление допинга;
- 3) пренебрежение к сопернику;
- 4) оскорбление судьи.

8. Кто имеет право вносить изменения в Положение о соревнованиях, но не позднее установленного срока?

- 1) участники соревнований;
- 2) федерация по виду спорта;
- 3) главный судья;
- 4) организация, утвердившая его.

9. Кто имеет право подать протест при несоблюдении Положения о соревнованиях?

- 1) любой спортсмен;
- 2) старший тренер;
- 3) представитель команды;
- 4) капитан команды.

10. В каком документе указываются критерии допуска к соревнованиям спортсменов?

- 1) в правилах соревнований;
- 2) в Положении о соревнованиях;
- 3) в Уставе Федерации;
- 4) в классификационной книжке.

11. Документ, представляющий все аспекты организации соревнования является

1. календарь соревнований;
2. правила соревнований;
3. положение о соревновании;
4. программа соревнований.

12. Результаты участников и занятые ими места составляют

1. продукт соревнований
2. классификацию соревнований
3. уровень соревнований
4. распределение наград

13. Содержание соревновательной деятельности составляют:

- 1) подведение итогов
- 2) соревновательные действия (индивидуальные или коллективные), специфичные, отвечающие правилам в каждом виде спорта
- 3) качественное судейство
- 4) технико-тактические данные

14. Специальная соревновательная подготовка даёт спортсмену возможность выдерживать:

1. судейские ошибки
2. соревновательные нагрузки
3. напор противника
4. погодные условия

Тест № 2 Тема – 4. Методы тренировки

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время– 5-10 минут.

1. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

- 1) словесные, наглядные, практические;
- 2) словесные, наглядные;
- 3) наглядные, практические;
- 4) эмпирические, словесные.

2. Что означает принцип прикладной направленности?

- 1) прикладывать теоретические знания на практике;
- 2) практическое использование умений и навыков в жизни;
- 3) заниматься спортом;
- 4) теоретические исследования.

3. К какой группе методов относятся команды тренера?

- 1) к наглядным;
- 2) к практическим;
- 3) к словесным;
- 4) к статическим.

4. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?

- 1) к наглядным;
- 2) к практическим;
- 3) к словесным;
- 4) к статическим.

5. К какой группе методов относятся приборы срочной звуковой информации?

- 1) к наглядным;
- 2) к практическим;
- 3) к словесным;
- 4) к звуковым.

6. В каком из методов тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха?

- 1) повторный;
- 2) переменный;
- 3) интервальный;
- 4) равномерно-темповая тренировка.

7. В чем сущность равномерного метода тренировки?

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме(с заданной интенсивностью) без колебаний во времени;
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха;
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха;
- 4) равномерное прохождение с небольшими ускорениями.

8. В чем основная идея переменного метода тренировки?

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени;
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха;
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха;
- 4) равномерное прохождение без остановок с ускорениями по ходу дистанции.

9. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки?

- 1) преодоление строго регламентированных отрезков(дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними;
- 2) равномерное преодоление дистанции;
- 3) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу;
- 4) прохождение отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью.

10. В чем основной смысл интервального метода тренировки?

- 1) в повторном прохождении рабочих отрезков;
- 2) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости);
- 3) отдых между отрезками до полного восстановления;
- 4) в использовании рабочих интервалов интенсивности.

11. Что является основным средством в тренировке?

- 1) упражнение;
- 2) тренер;
- 3) форма;
- 4) спортивное оборудование.

12. В чем преимущество индивидуальной тренировки перед групповой?

- 1) больше времени на непосредственный контакт с тренером;
- 2) никто не мешает;
- 3) отсутствует конкуренция;
- 4) спортсмен не отвлекается на «плохую» технику.

13. *Какие нагрузки наиболее опасны в детско-юношеском спорте?*

- 1) аэробные;
- 2) анаэробные;
- 3) форсированные;
- 4) аэробно-анаэробные.

14. *Что такое гипервентиляция легких?*

- 1) прием, облегчающий дыхание на дистанции;
- 2) прием, облегчающий задержку дыхания;
- 3) прием, облегчающий плавание;
- 4) способ задержки дыхания.

15. *Какой метод тренировки следует применять с осторожностью при работе с детьми и младшими юношами?*

- 1) повторный;
- 2) переменный;
- 3) интервальный;
- 4) равномерный.

16. *В каком возрасте происходит преимущественное развитие силовых способностей у детей?*

- 1) 9-12 лет;
- 2) 12-15 лет;
- 3) 14-17 лет;
- 4) 17-20 лет.

Тест № 3. Тема – Этапы многолетней подготовки

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время– 5-10 минут.

1. *На каком этапе многолетней спортивной подготовки оптимально достижение максимального результата?*

- 1) этап углубленной спортивной специализации;
- 2) этап спортивного совершенствования;
- 3) этап высшего спортивного мастерства;
- 4) этап спортивного долголетия.

2. *Какая задача решается на всех без исключения этапах многолетней спортивной подготовки?*

- 1) соответствие нагрузок возрастным особенностям организма;
- 2) достижение максимального спортивного результата;
- 3) достижение разносторонней физической подготовки;
- 4) развитие ведущего физического качества

3. *В чем заключается основная задача при переходе от одного этапа к другому в многолетней спортивной подготовке?*

- 1) в преемственности этапов;
- 2) в разносторонней физической подготовке;
- 3) в техническом совершенствовании;
- 4) в развитии силы

4. *Какие физические качества воспитываются на начальных этапах многолетней спортивной подготовки?*

- 1) сила;
- 2) гибкость;
- 3) все;
- 4) выносливость

5. *Какие физические качества преимущественно воспитываются на этапах специализации и спортивного совершенствования многолетней спортивной подготовки?*

- 1) сила;
- 2) ловкость;
- 3) все;

4) ведущее

6. Чем отличается общая и специальная тактическая подготовка?

- 1) тактической схемой;
- 2) условиями и целью применения;
- 3) скоростью прохождения;
- 4) соревнованием и тренировкой

7. В каком режиме необходимо проводить элементы специальной технической подготовки?

- 1) в спокойном;
- 2) в повышенном;
- 3) в соревновательном;
- 4) в равномерном

8. Какая тактическая схема позволяет пройти дистанцию максимально эффективно с физиологических и физических позиций?

- 1) равномерно;
- 2) с сильным стартом;
- 3) с сильным финишем;
- 4) с ускорениями по ходу дистанции.

9. На каком этапе предпочтительно развивать специальную тактическую подготовку?

- 1) на предварительном;
- 2) на начальном;
- 3) на этапе специализации;
- 4) на этапе углубленной спортивной специализации.

10. Чем опасен динамический стереотип двигательных действий на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства?

- 1) возможностью корректировки техники;
- 2) невозможностью корректировки техники;
- 3) изменением темпа движений;
- 4) изменением ритма.

Тест № 4 Тема – Физические качества. Сила

1. Относительная сила - это

- А. сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека;
- Б. сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении;
- В. противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений;
- С. способность человека преодолевать внешнее сопротивление.

2. Абсолютная сила – это сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

- А. сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении
- В. противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений
- С. способность человека преодолевать внешнее сопротивление

3. Силу развивают

1) дартс; 2) метание мяча; 3) бег на 60, 100 и 200 метров; 4) сгибание и разгибание рук в упоре.

4. Сила измеряется с помощью

- 1) спирометра 2) тахометра 3) динамометра 4) барометра

5. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- А. повышение уровня функциональных возможностей организма;
- Б. увеличение объема мышц;
- В. укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Г. быстрый рост абсолютной силы.

6. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...

- А. гибкость;
- В. быстроту;
- В. выносливость;
- Г. координацию

Тест № 5 - Быстрота

1. Под быстротой понимают

- А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление,

противодействовать ему посредством мышечных напряжений

Б. быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

В. способность противостоять утомлению

Г. комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

А. подвижных и спортивных игр;

Б. скоростно-силовых упражнений;

В. выпрыгивания вверх с места;

Г. ведения мяча «змейкой».

3. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время:

А. Скорость движения

Б. Скоростные способности

В. Быстрота движений

Г. Координация

4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

А. быстрота двигательной реакции;

Б. скорость одиночного движения;

В. частота движений;

С. Ускорение.

5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...

А. координации движений;

Б. техники движений;

В. скоростной силы;

Г. быстроты реакции

6. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в ...

- А. конце подготовительной части занятия;
- Б. начале основной части занятия;
- В. середине основной части занятия;
- Г. конце основной части занятия

4. Что такое темп?

- А. количество движений на дистанции;
- Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;
- С. количество вдохов-выдохов;
- Д. длительность двигательного цикла.

Тест № 6 – Выносливость

1. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- Б. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- Г. способность сохранять заданные параметры работы.

2. Общая выносливость – это способность

- А. длительное время выполнять физические упражнения
- Б. эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление
- В. выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения
- Г. в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы

3. Специальная выносливость – это способность

- А. выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения

Б. длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы

В. эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление

4. Выносливость развивает

А. езда на велосипеде

Б. метание в цель и на дальность

В. бег в гору на 30-60 метров

Г. прыжки с места или с разбега

5. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

А. скоростно-силовые способности;

Б. лично-психические качества;

В. факторы функциональной экономичности;

Г. аэробные возможности

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в

А. конце подготовительной части занятия;

Б. начале основной части занятия;

В. середине основной части занятия;

Г. конце основной части занятия

7. Комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности:

А. выносливость;

Б. концентрация;

В. Работоспособность;

Г. сила.

Тест № 7. Тема - Двигательные действия

1. Ловкость – это способность

А. противостоять утомлению

- Б. преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- В. функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений
- Г. быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

2. Двигательный навык – это

- А. степень владения техникой действия, при которой наблюдается нестабильное решение двигательной задачи
- Б. степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью

3. Двигательное умение – это

- А. степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматически и отличается надежностью
- Б. степень владения техникой, при которой наблюдается нестабильное решение двигательных задач

4. Освоение двигательного действия следует начинать с :

- А. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
- Б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
- В. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
- Г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

5. На что акцентируется внимание начинающих спортсменов?

- А. сила;
- Б. выносливость;
- В. телосложение;
- Г. техника.

6. Основу двигательных способностей составляют...

- А. двигательные автоматизмы;
- Б. сила, быстрота, выносливость;
- В. гибкость и координированность;
- Г. физические качества и двигательные умения

7. Готовность тренера оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение это:

- А. помощь в выполнении задания;
- Б. страховка;
- В. поддержка;
- Г. взаимопомощь

8. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:

- А. равномерность;
- Б. однообразие;
- В. постепенность;
- Г. посильность психической и физической нагрузки.

9. Укажите неверный ответ. На какие уровни обученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:

- А. уровень осознанности;
- Б. практический уровень;
- В. репродуктивный уровень;
- Г. творческий уровень.

10. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?

- А. уровнем их репродуктивных возможностей;
- Б. уровнем творческих способностей.
- В. учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;
- Г. уровнем практических навыков.

11. К какой группе видов спорта относится лыжный спорт?

- A. циклические;
- B. ациклические;
- C. смешанные;
- D. повторно-интервальные.

12. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

- A. красота движений;
- B. соответствие современному эталону (образцу);
- C. эффективность решения двигательной задачи;
- D. правильность исполнения.

13. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

- A. идеальная;
- B. образцовая;
- C. правильная;
- D. рациональная.

14. Что означает «фаза движения»?

- A. то же, что и ритм;
- B. то же, что и темп, тождественное понятие;
- C. часть движения, имеющая свои конкретные особенности;
- D. целое движение.

15. Что означает стабильность техники?

- A. сохранение согласованности движений;
- B. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности;
- C. неизменяемый темп;
- D. неизменяемый ритм.

Тест № 8. Тема - Структура тренировочных нагрузок

1. Однократные физические нагрузки :

- 1) уменьшают распад мышечных белков;
- 2) увеличивают синтез белка в печени;
- 3) приводят к гипертрофии мышц;
- 4) вызывают угнетение синтеза белка

2. Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд./мин. Принято обозначать как :

1) малую; 2) большую; 3) среднюю; 4) высокую.

3. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- 1) строго регламентированы;
- 2) создают развивающий эффект;
- 3) представляют собой игровую деятельность;
- 4) не ориентированы на производство материальных ценностей.

4. Под физическим развитием понимается:

- 1) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия;
- 2) уровень обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- 3) характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации;
- 4) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

5. Плавание на 100 метров принадлежит зоне относительной мощности :

- 1) большой;
- 2) умеренной;
- 3) максимальной;
- 4) субмаксимальной.

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- 1) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 2) продолжительностью выполнения двигательных действий;
- 3) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 4) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

7. Для медленно сокращающихся мышечных волокон нехарактерны:

- 1) небольшая скорость сокращения;
- 2) большое количество митохондрий;
- 3) большое количество капилляров;
- 4) невысокий показатель накопления гликогена.

8. При утомлении наблюдается

- 1) значительное покраснение лица;
- 2) небольшое покраснение;
- 3) очень сильное покраснение;
- 4) никаких видимых изменений.

Тест № 9. Тема - Классификация тренировочных нагрузок по зонам интенсивности

1. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- 1) скоростные качества; 2) силовые; 3) скоростно-силовые; 4) выносливость.

2. Наиболее важными для развития дыхательной системы являются качества:

- 1) скоростные; 2) силовые; 3) выносливость; 4) ловкость.

3. При большой степени мощности в спортивных упражнениях продолжительность работы составляет:

- 1) от 20 до 25 секунд; 2) от 25 секунд до 3-5 минут; 3) от 3-5 минут до 30 минут; 4) свыше 30 минут.

4. При умеренной степени мощности в спортивных упражнениях продолжительность работы составляет:

- 1) от 20 до 25 секунд; 2) от 25 секунд до 3-5 минут; 3) от 3-5 до 30 минут; 4) свыше 30 минут.

5. При максимальной степени мощности в спортивных упражнениях продолжительность работы составляет:

- 1) от 20 до 25 секунд;
- 2) от 25 секунд до 3 - 5 минут;
- 3) от 3 - 5 до 30 минут;
- 4) свыше 30 минут.

6. При субмаксимальной степени мощности спортивных упражнениях продолжительность работы составляет:

- 1) от 20 до 25 секунд;
- 2) от 25 секунд до 3-5 минут;
- 3) от 3-5 до 30 минут;
- 4) свыше 30 минут.

7. Тесты Купера определяют физические качества:

- 1) силу;
- 2) выносливость;
- 3) гибкость;
- 4) ловкость.

8. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:

- 1) передней поверхности бедра;
- 3) задней поверхности бедра;
- 2) голеностопного сустава;
- 4) коленного сустава.

9. Бег на 100 метров является тестом на:

- 1) общую выносливость;
- 2) скоростно-силовую подготовленность;
- 3) силовую подготовленность.

10. Бег на 200 и 300 метров является тестом на:

- 1) общую выносливость;
- 2) силовую подготовленность;
- 3) скоростно-силовую подготовленность;
- 4) скоростную выносливость.

Критерии оценки заданий:

Оценка	Критерии оценки	Обоснование
5	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 86 % – 100% вопросов и правильно охарактеризовал двигательное действие; С применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы понятий, логически и лексически грамотно объяснить свое решение в течение отведенного на ответ времени (10-15 минут). Наблюдается четкость ответов на

		наводящие вопросы.
4	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 76 % – 85% вопросов, и правильно охарактеризовал двигательное действие; Правильно с применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы, но не с превышением лимита времени (более 15 минут). Наблюдается некоторая неточность при ответах на наводящие вопросы.
3	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 61 % – 75 % вопросов, и охарактеризовал двигательное действие с некоторыми неточностями; С применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы. Но обучающийся путается в рассуждениях, наблюдается некоторая неполнота или неточность в ответах на наводящие вопросы. Превышен лимит времени на решение (более 20 минут).
2	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно менее чем на 60 % вопросов, и не смог дать оценку двигательного действия; Письменная работа не решена, у обучающегося нарушена логика изложения материала, путается в понятиях и терминологиях, нет полного ответа на наводящие вопросы, превышен лимит времени на решение задачи (более 25 минут).

Тематика курсовых проектов

1. Анализ техники индивидуальных видов спорта (ИВС).
2. Анализ техники старта в ИВС.
3. Анализ техники финишного ускорения.
4. Исследование факторов, влияющих на технику ИВС.
5. Исследование аспектов влияния спортивного инвентаря и оборудования на технику.
6. Исследование аспектов влияния уровня физической подготовленности на технику.
7. Исследование аспектов влияния уровня физических качеств на технику.

8. Анализ эволюции и путей дальнейшего совершенствования техники ИВС.
9. Анализ основных этапов в развитии техники ИВС.
10. Анализ типичных ошибок в технике ИВС.
11. Исследование эффективных средств и методов в обучении техники ИВС.
12. Исследование эффективных средств и методов при начальном обучении.
13. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
14. Исследование эффективных средств и методов в процессе совершенствования техники ИВС.
15. Анализ основных этапов в обучении.
16. Исследование аспектов становления технического мастерства.
17. Исследование проблемы возникновения динамического стереотипа.
18. Исследование критериев эффективности техники.
19. Анализ эффективных средств и методов по исправлению ошибок в технике ИВС.
20. Биомеханический анализ техники ИВС (на примере ведущих спортсменов).
21. Исследование средств общей и специальной физической подготовки в ИВС.
22. Исследование аспектов оптимального подбора наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
23. Исследование аспектов воспитания физических качеств в ИВС.
24. Анализ развития «ведущего» физического качества спортсмена средствами ОФП.
25. Анализ развития «ведущего» физического качества спортсмена средствами СФП.
26. Анализ проблемы переноса физических качеств.
27. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
28. Исследование аспектов технической подготовки в ИВС.
29. Исследование аспектов тактической подготовки в ИВС.
30. Исследование аспектов психологической подготовки в ИВС.
31. Исследование аспектов теоретической подготовки в ИВС.
32. Исследование проблемы работоспособности спортсменов в ИВС.
33. Исследование аспектов динамики работоспособности в ИВС.
34. Исследование проблем восстановления спортсменов в ИВС.
35. Проблемы реабилитации в спорте
36. Травмы в ИВС.
37. Исследование признаков переутомления и перетренированности.
38. Профилактика и диагностика перетренированности.

