МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске
(Школа педагогики)

СОГЛАСОВАНО Руководитель ОП	УТВЕРЖДАЮ Заведующий кафедрой
Гончаров В.И. «28» июня 2019 г.	Гончаров В.И. «28» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Спортивное совершенствование
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки заочная

курс 3,4 семестр
лекции 18 час.
практические занятия 24 час
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 6 /пр. 8 час.
всего часов аудиторной нагрузки 42 час.
в том числе с использованием МАО 14 час.
самостоятельная работа 269 час.
в том числе на подготовку к экзамену 13 час.
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрен
зачет 3 курс
экзамен 4 курс

Рабочая программа составлена в соответствии в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

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 В.И. Гончаров

Составитель (ли): к.п.н., доцент Б.Г. Маньшин

Уссурийск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____ _____

(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 44.03.01 Педагогическое образование, с профилем подготовки «преподавание физической культуры».

Учебным планом предусмотрены 42 часов аудиторной нагрузки (лекционные занятия -18 ч., практические занятия - 24 ч., самостоятельная работа 269 ч.). Дисциплина реализуется на 3 и 4 курсе в 9 семестре, планом предусмотрен зачет и 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**
Системное и критическое мышление	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 деятельности.

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 ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования	Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс в системе основного, среднего общего и дополнительного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образовательном процессе	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, 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.	**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., регистрированный номер №43326)

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лекционные занятии 18 час., в том числе 6 час. с использованием интерактивных методов)

Раздел 1. Раздел 1. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Спортивное совершенствование» (4 часа).

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

Технология – способ преобразования исходных материалов для получения желаемых продукций или услуг. Технология включает в себя методы, приемы, режим работы, последовательность операций и процедур обучения двигательным действиям и развития физических качеств и о конкретной практике обучения на примере базового (избранного студентом для СС) вида спорта.

Первая ступень — *базовая,* и все теоретико-практические наработки в любой области физического воспитания и спорта имеют общее положительное значение. Вторая ступень — *совершенствование* оптимальный уровень двигательной подготовленности является компонентом профессиональной деятельности. Третья ступень - *технология обучения* двигательным действиям совершенное овладение изучаемым двигательным действием не конечная цель, а лишь этап в их профессиональной подготовке, средство для достижения основной цели — освоения профессии.

Обучения двигательному действию можно выделить: 1) двигательное действие; 2) обучающий и преподавание; 3) обучаемый и учение; двигательный навык, суперумение, как результат обучения.

В обучении профессиональной деятельности, можно выделить: 1) фиксацию в сознании преподавателя позиций «чему учить» и «как учить»; 2) фиксацию в сознании студента позиций «чему учиться» и «как учиться», мотивацию активного учения; 3) совместную деятельность преподавателя и

студента по освоению профессиональной деятельности специалиста; 4) фиксацию результата (уровня освоения целостной профессии).

Тема «Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях» (1 час)

Управлением в науке называется перевод какой-либо системы в желаемое состояние.

Системой называется совокупность каких-либо элементов, образующих единое целое (сердечно-сосудистая система человека, организм спортсмена, система «ученик — тренер»). Управляемая система состоит минимум из двух частей — управляемого и управляющего объектов:

управляющий объект —> управляемый объект; управляющее устройство <— объект управления.

В организме человека, например, управление осуществляется центральной нервной системой, а в роли управляемого объекта может выступать любой орган или система организма. Управляемый и управляющий объекты всегда соединены связями. Прямой называется связь, идущая от управляющего объекта к объекту управления, а обратной — связь, идущая от объекта управления к управляющему устройству или органу.

Управление в спорте — *это* планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности.

Объектом управления выступает иерархия следующих элементов: спортивная техника — комплекс внешних взаимодействий спортсмена; состояние спортсмена — уровень и структура физической подготовленности; двигательная нагрузка— специфические двигательные воздействия.

Тренер управляет изменением состояния спортсмена только опосредованно. Фактически тренер управляет лишь действиями спортсмена: он задает ему программу упражнений (тренировочную нагрузку). Схема управления тренировочным процессом выглядит так: тренер --> спортсмен

—> поведение —> срочный эффект -> кумулятивный эффект —> обратная связь.

Четыре направления в педагогическом контроле:

1) сведения, получаемые от спортсмена (о самочувствии, отношении к происходящему, настроении и т.п.);

2) сведения о поведении спортсмена (какие тренировочные задания выполнены, как это сделано, ошибки в технике и т.п.);

3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер тренировочных сдвигов под влиянием однократной физической нагрузки);

4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в подготовленности спортсменов).

Занятие 2. Тема «Анализ характеристики структуры спортивной подготовки (ССП) спортсменов» (1 час)

Если обрисовать систему спортивной подготовки (ССП) в целом, то это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным способностям спортсмена, проводимым при активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биоло-гического и материально-технического обеспечен, использования средств восстановления и эффективной организации. Путь к поставленной цели (спортивный результат, победа на соревнованиях) лежит через решения ряда задач, выраженных в конкретных показателях и желаемой модельной характеристики спортсмена.

Процесс подготовки состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, морально-волевой, теоретической и интегральной.

Все части ССП - взаимосвязаны между собой и применяются во всех возрастных группах от новичка до спортсмена высокого класса.

Группы средств подготовки: общеразвивающие физические упражнения, специальные упражнения, упражнения избранного вида спорта, идиомоторные упражнения, аутогенные упражнения.

Схематически изобразить систему спортивной подготовки (ССП) в целом, как многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки.

Тема «Методы спортивной тренировки» (1 час)

Метод — способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методические приемы — часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические (упражнения).

Методы использования слова. С помощью этих методов сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение юных спортсменов к выполнению тренировочных заданий. *Методы обеспечения наглядности* применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на 2 группы: 1) методы непосредственной наглядности; 2) методы опосредованной наглядности.

Методы упражнений. Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на 2 группы (Л. П. Матвеев, 1977): 1) методы строго регламентированного и 2) относительно нерегламентированного упражнения.

<u>Равномерный метод</u> характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т. п.

Интервальный метод внешне походит на повторный, паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения ЧСС была 120 - 140 уд/мин, т.е каждая новая нагрузка давалась в стадии неполного восстановления. По интенсивности нагрузки выделяют 2 варианта интервального метода: 1) метод экстенсивного интервального упражнениями 2) метод интенсивного интервального упражнения.

Круговой метод - один из комбинированных методов упражнений с использованием ряда методов.

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

Занятие 3. Тема «Виды тренировочная деятельность» (2 час)

Спортивная тактика определяется как *искусствоведения спортивной борьбы.* Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.

Любой вид спорта — это *единство техники и тактики*. Наиболее четко выражено это в видах спорта типа единоборств и в спортивных играх.

Физическая подготовка. Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. ***Вспомогательная подготовленность*** служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. ***Специальная подготовленность*** характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Интегральная подготовка, представляет собой *систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки* — технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов.

В *задачи* интегральной подготовки входит осуществление связи между видами подготовки; достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

Ведущими *средствами* интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно (сопряженно); упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); контрольные прикидки; контрольные встречи в спортивных играх и единоборствах.

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации,

концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.

По *цели* применения средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие;коррегирующие (поправляющие);релаксирующие (расслабляющие).

Теоретическая подготовка — это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний; его цель — повышение их интеллектуально-теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

Занятие 4. Тема «Развитие физических качеств» (2 час)

Развитие быстроты. Быстрота как физическое качество тождественно понятию скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, обеспечивающий выполнение двигательных действий за минимальное время. *Существуют элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.*

Физиологический механизм элементарной быстроты имеет сложную цепь последовательных операций: время сенсорного восприятия (в основном, это зрение и слух); время передачи информации от сенсоров в кору головного мозга; время обработки полученной информации и принятие правильного решения; время передачи нервного импульса мышцам-исполнителям; быстрота сокращения мышц. Наибольшей элементарной быстротой обладают лица холерического типа нервной системы.

Комплексной формой проявления скоростных способностей является способность к достижению высокого уровня соревновательного упражнения (ходьба, бег, плавание и др.).

Элементарные и комплексные формы скоростных способностей строго специфичны и независимы друг от дру*га. Принято различать:*

1) быстрота движений - частота движений в единицу времени;

2) быстрота отталкивания - скорость выполнения отталкивания в беге, ходьбе и прыжках;

3) быстрота поворота — угловая скорость вращения при метании диска или молота.

Темп - число выполненных движений за единицу времени; абсолютная скорость выполнения одного цикла движений в ходьбе, беге, гребле и др. за единицу времени при прохождении соревновательной дистанции.

Ритм - частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения. Оценка проявления быстроты:

1) латентное (скрытое, внешне не проявляющееся) время реагирования, сенсорная передача, обработка ЦНС, реакция нервно-мышечного аппарата;

2) скорость одиночного движения при малом внешнем сопротивлении;

3) частота движений;

4) способность продолжительное время сохранять заданный темп (скорость) движения;

5) способность к ускорению (разгону) - фаза увеличения скорости.

<u>Силовые качества</u>.

Сила - векторная величина механического воздействия одного тела на другое, измеряется по формуле: $F = m \times a$, произведение массы на ускорение. Под силой понимается способность преодолевать или противостоять сопротивлению за счет напряжения мышц. *Статическая сила* проявляется в усилии без изменения длины мышцы. *Динамическая сила* проявляется в усилии с изменением длины мышц (уменьшением длины мышцы в преодолевающем режиме и увеличением длины мышцы в уступающем

режиме). *Абсолютная сила* - максимальная мощность мускулатуры; *относительная сила* - максимально развитая мощность на 1 кг массы тела.

Факторы, от которых зависит уровень силы: физиологический поперечник мышцы (толщина мышц); соотношение медленно и быстро сокращающихся мышечных волокон; количество включенных в работу двигательных единиц (мобилизация мышечных единиц); синхронизация мышц-синергистов (содружественность работы мышечных групп); своевременное выключение из напряжения мышц- антагонистов (выполняющих противоположное движение); длина плеча рычагов приложения силы и др.

Виды силовых способностей

1. ***Максимальная сила*** - наивысшие способности спортсмена при максимальном произвольном сокращении мышц (например, бег на короткие дистанции).

2. ***Взрывная сила*** - способность преодоления сопротивления с максимальной скоростью мышечного сокращения (например, тяжелая атлетика, акцентированный удар в боксе, прыжки в длину и высоту).

Силовая выносливость - способность длительное время поддерживать определенную (заданную) силовую способность (бег на средние и длинные дистанции).

Существуют следующие режимы развития силы:

1) в изометрическом (статическом) режиме;
2) в изотоническом (динамическом) режиме при постоянной величине отягощения и сочетания работы преодолевающего и уступающего характера;
3) в изотоническом при уступающем режиме работы мышц;
4) в изокинетическом при преодолевающем режиме работы мышц;
5) в режиме переменных сопротивлений.

В пределах тренировочного микроцикла, независимо от вида спорта, включаются три фазы силовой подготовки (С.М. Вайцеховский, 1985):

1- я фаза - снижения реализации силовых качеств;

2- я фаза - приспособительная к соревновательной деятельности;

3- я фаза - параллельного развития силовых качеств и техники соревновательной деятельности.

Качество выносливости. ***Выносливость*** - это способность длительное время сохранять заданную быстроту, силу, гибкость и координацию при выполнении двигательного действия (упражнения). Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость - это способность организма в целом к продолжительному по времени и эффективному выполнению неспецифической деятельности (не соревновательные упражнения).

Специальная выносливость - это способность эффективно, сохраняя заданный темп, ритм, координацию, силу, быстроту и гибкость выполнять двигательное действие, преодолевая утомление организма на соревновательной дистанции (игре, поединке).

Факторы специальной выносливости. Мощность и емкость механизмов энергообеспечения работы. Источниками энергии являются алактатные анаэробные, лактатные анаэробные и аэробные механизмы, которые высвобождают энергию в результате химических реакций.

Анаэробные алактатные источники энергии представляют группу макроэргетических фосфорных соединений (АТФ), которые содержатся в мышцах и образуются во время двигательной активности в прыжках, метаниях, тяжелой атлетике, спринте. Анаэробные *лактатные источники* энергии необходимы в беге на средние дистанции, в плавании, единоборствах. *Аэробные источники энергии* необходимы для стайеров и марафонцев, лыжников и конькобежцев.

Экономичность работы. Совершенствование экономичности работы играет значительную роль в развитии выносливости (J. Faulkner, 1968). При величине 50% максимального объема потребления кислорода наступает *порог анаэробного обмена* (ПАНО) (колебания от 40 до 80%).

Развитие общей (аэробной) выносливости

При развитии общей (аэробной) выносливости преследуются две основные задачи: создание перспективы для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам; перенос общей выносливости («перекрестный перенос») на соревновательную выносливость (в массовых разрядах).

Развитие специальной выносливости. Для этого используют различные варианты интервального и непрерывного методов тренировки.

Повышение возможностей систем энергообеспечения. Повышение анаэробных возможностей организма спортсмена предполагает:

1) увеличение количества макроэргетических соединений в мышцах (алактатные возможности);

2) повышение возможностей гликолиза (лактатные возможности).

Для повышения аэробных возможностей применяют интервальный и непрерывный методы в переменном и равномерном режимах интенсивности.

Контроль выносливости осуществляется путем количественной и качественной оценки способности спортсмена выполнять работу за определенное время с заданной эффективностью (скорость, мощность, темп). В.М. Зациорский выделяет разновидности специальной выносливости.

1. Физическую выносливость мышечной деятельности (локальную- 1/3, региональную- 2/3 и глобальную - участие всех мышц).

2. Эмоциональную выносливость, присущую соревновательной деятельности на фоне высокой эмоциональной возбужденности.

3. Сенсорную выносливость, связанную с деятельностью анализаторов сенсомоторных изменений в ответ на стандартные и дозированные специфические тренировочные и соревновательные нагрузки.

4. Умственную выносливость, связанную с постоянным самоконтролем, анализом поведения соперников и партнеров, выбором одного из нескольких возможных решений и т. п.

5. Тренировочная выносливость - способность поддерживать на высоком уровне различные виды подготовленности и перенесение заданных объемов и интенсивности нагрузок на тренировках.

6. Соревновательная выносливость - оценка интегральных качеств подготовленности спортсмена в условиях реальных соревнований.

Развитие гибкости. Гибкость - это способность суставов конечностей и полусуставов позвоночника изменять угол амплитуды движения.

Под гибкостью понимается величина амплитуды угла движений конечностей и туловища. Гибкость зависит от конфигурации суставов и полусуставов и способности мышц и связок к растяжению.

Активная (функциональная) гибкость - это амплитуда движения, совершаемая за счет активности сокращения одних мышц, и растяжимостью других мышц антагонистов и связок.

Пассивная (анатомическая, абсолютная) гибкость определяется конфигурацией суставов и полусуставов и проявляется при внешнем давлении. Уровни пассивной и активной гибкости слабо связаны между собой.

Методы развития гибкости: непрерывный с пассивной нагрузкой (статический); повторный активный (динамический); статико-динамические.

Этапы развития гибкости: этап увеличения подвижности в суставах и полусуставах; поддержание подвижности суставов и полусуставов должно осуществляться на этапах подготовительного периода.

Контроль за развитием гибкости

Статическая устойчивость. Динамическая устойчивость. Способность к овладению новыми движениями. Умение дифференцировать и управлять движениями. Способность к импровизации. Адекватность реакций и движений в данной ситуации, ее целесообразность и своевременность.

Координация движений зависит от уровня развития и степени чувствительности рецепторов: зрительного, мышечного, желудочного и лабиринтов внутреннего уха.

Особенность восприятий: чувства пространства и времени, чувства развиваемых мышечных усилий, чувства темпа (быстроты движений) и ритма (частоты движений), «чувства воды», «льда» и «покрытия дорожки»,

«чувства соперника» и болельщиков и т. д., от которых во многом зависит исход состязания.

Контроль координационных способностей

Статическую устойчивость определяют пробами Ромберга, динамическую устойчивость - пробой Яроцкого.

Занятие 5. Тема «Обучение двигательным действиям**» (2 час)**

Двигательные умения и навыки. Двигательные действия могут рассматриваться в нескольких аспектах: Физиология; биологическая химия; механика; спорт; образовательный аспект — процесс обучения двигательным действиям средствами, методами и принципами передачи знаний и практического опыта. Образовательные задачи при обучении двигательным действиям имеют следующую последовательность (принцип «от простого к сложному»):

Условия, от которых зависит успешность обучения движениям: возрастных особенностей; координационной сложности упражнения; уровня развития физических качеств; двигательного опыта предшествующего периода развития; врожденных способностей (одаренности) к сложной координационной двигательной деятельности;

Последовательность обучения естественным двигательным действиям.

Последовательность обучения сложным двигательным действиям. Формирование двигательных умений и навыков: Первая стадия. Вторая стадия — возникает умение. Третья стадия - возникает двигательный навык.

Перенос двигательных умений и навыков - при обучении двигательному действию большую роль играет предшествующий навык, он может быть «положительным» или «отрицательным».

Предупреждение и исправление ошибок при овладении двигательными действиями: недостаточной физической подготовленности; психологическая неподготовленность, боязнь, страх; недостаточно полного и правильно запечатленного модельного образа движения; проведение дополнительной демонстрации двигательного действия с комментариями и пояснениями;

недостаточный самоконтроль за выполняемыми движениями; дефекты отдельных частей или фаз двигательного действия.

Для предупреждения ошибок в технике движений при обучении необходимо соблюдать требования: исключающих утомление и снижение внимания учащегося; введение специальных упражнений с положительным переносом умения и навыка; исключение упражнений с отрицательным переносом навыка; обучение в облегченных условиях до выработки устойчивого навыка; постепенное увеличение силы их воздействия.

Методы обучения двигательным действиям

При обучении двигательным действиям применяются следующие методы: наглядной демонстрации; комментариев и анализа видеозаписи или демонстрации, показ кинограмм, рисунков и схем; объяснения и пояснения целостного движения, его структур или фаз; идеомоторной тренировки; направ-ленного «прочувствования» элементов или фаз упражнения; Фиксации «крайних» положений фаз движений; принудительное ограничение движений по траектории и амплитуде на приспособлениях и тренажерах; светового и звукового лидирования и задаваемого темпа, ритма; упражнения — самостоятельного опыта выполнения движения в облегченных, стандартных и усложненных (повторно-переменных) условиях; соревновательный - выполнение упражнения на соревнованиях различного уровня.

Контроль за качеством обучения двигательным действиям оценивается по следующим критериям:

1) степенью автоматизации движений и устойчивостью к помехам и сбивающим факторам (утомлению, звукам и музыке, вербальным воздействиям, метеоусловиям, наличию травм и др.);

2) вариативностью действия - способность спортсмена к изменению техники в зависимости от условий, в которых они выполняются, и установок тренера;

3) эффективностью техники: по заданному внешнему результату; по биомеханической конструкции; по соответствию техники к развитию физических качеств; по целесообразности техники и тактики ведения спортивной борьбы и т. д.

Занятие 6. Тема «Виды контроля» (2 час)

Педагогический контроль — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. *Задачи педагогического контроля:* оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки; выполнить план тренировки; установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов; выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов; отобрать талантливых спортсменов.

Содержание педагогического контроля: контроль за посещаемостью занятий; контроль за тренировочными нагрузками; контроль за состоянием занимающихся; контроль за техникой упражнений; учет спортивных результатов; контроль за поведением во время соревнований.

Виды педагогического контроля: Поэтапный — оценивать состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся па конкретном этапе. *Текущий* — определять повседневные изменения в подготовке занимающихся. *Оперативный* — экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

Различают три типа состояний: *Перманентное состояние*, сохраняющиеся в течение длительного периода времени (состояние спортивной формы организма, уровня его тренированности). *Текущие состояние*, с изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности). *Оперативное состояние,* изменяющиеся под влиянием конкретных физических упражнении (утомление после однократного пробегания дистанции или повышение работоспособности после разминки и т.п.).

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогичёский контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.
Самоконтроль — регулярные наблюдения эа состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля: расширить знания о физическом развитии. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Дневник самоконтроля

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки, с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Комплексность контроля, когда реализуются три группы показателей:

1- показатели тренировочных и соревновательных воздействий; 2- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях; 3- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль реализуется по результатам трех групп тестов:

1гр. - проводимые в покое. Информация (от 1 гр. тестов) является основой для оценки физического состояния спортсмена; 2 гр. - стандартные тесты в непредельной нагрузки, мотивация на результат не нужна. 3 гр. - на максимальный двигательный результат.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают: оперативный, текущий и этапный контроль.

Контроль за соревновательными воздействиями. *Контроль за тренировочными воздействиями*.

Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Разносторонность техники. Эффективность техники. Спортивный результат. Оценка тактической подготовленности.

Занятие 7. Тема «Структура тренировочных и соревновательных нагрузок и отдых в процессе их выполнения» (2 часа)

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В.Н.Платонов, 1987). Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на *развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.*

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон: 1-я зона - аэробная восстановительная. 2-я зона - аэробная развивающая. 3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная. 4-я зона - анаэробно-гликолитическая. 5-я зона - анаэробно-алактатная.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Следует различать три типа интервалов: п*олные (ординарные), напряженные (неполные), «минимакс» - интервал.*

Восстановление в периоды отдыха характеризуются тремя особенностями: сначала восстановление идет быстро, потом замедляется. 2. Разные показатели восстанавливаются через разное время. 3. В процессе восстановления наблюдаются фазовые изменения работоспособности (восстановление определяется уровнем спортивной квалификации, а при равной квалификации - уровнем тренированности в данный момент).

Пороговая нагрузка - это нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности. ***Оптимальная нагрузка*** - эта нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект.

Для контроля и планирования физической нагрузки учитываются пять компонентов:

1 .Продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);

2. Интенсивность упражнения (или скорость передвижения во время выполнения упражнения);

3. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;

4. Характер отдыха (заполненность пауз отдыха другими видами деятельности).

5. Число повторений упражнения.

В спортивных играх целесообразно дополнительно регистрировать:

1. Координационную сложность выполняемого упражнения;
2. Количества игроков, выполняющих упражнение;
3. Размер площадки, на которой выполняется упражнение.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки (4 час)

Занятие 8. Тема «Спортивная подготовка как многолетний процесс» (2 час).

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в)

макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система.

2) Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3) Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4) Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

5) Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

6) Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

7) Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого возраста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств, соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Занятие 9. Тема «Общие и специальные принципы спортивной тренировки» (2 час).

Принципы спортивной тренировки - правила рационального построения тренировочного процесса.

1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. Направленность к максимуму обусловливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

2. Единство общей и специальной подготовки. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей. Определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки, и закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

3. Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

1)спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2)воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в рамках тренировочных мезо-и микроциклов.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). Таким образом, взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса спортивной тренировки.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным.

Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития, максимум нагрузки будет постепенно возрастать. *Восходящая, ступенчато – восходящая, волнообразная динамика нагрузок.*

5.Цикличность тренировочного процесса. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации. В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 24 час., в том числе 8 час. с использованием интерактивных методов)

Раздел 1. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Спортивное совершенствование» (10 часа).

Занятие 1. Анализ характеристики структуры спортивной подготовки (ССП) спортсменов и управление обучающимися в учебном процессе (2 часа).

Занятие 2. Тема «Методы спортивной тренировки» (2 час)

Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте (14 час)

Занятие 3. Тема «Виды подготовки» (2 час)

Занятие 4. Тема «Виды контроля» (2 час)

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки (10 час)

Занятие 5. Тема «Формы организации занятий в спортивной тренировке» (2 час).

Занятие 6. Тема «Общие и специальные принципы спортивной тренировки» (2 час).

Четвертый курс

Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте (14 час)

Занятие 1. Изучение классификации нагрузок в спорте: специализированность, направленность, координационная сложность, величина. Изучение компонентов планирования и управления тренировочными нагрузками (5 компонентов) (2 часа).

Занятие 2. Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям (суперкомпенсация) и врабатывания в спортивной деятельности (2 часа).

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки (10 час)

Занятие 3. 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 часа).

Занятие 4. Спортивная подготовка как многолетний процесс: этап предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, этап спортивного совершенствования (2 час)

Занятие 5. Развитие спортивной формы как фактор периодизации в макроцикле подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный

периоды. Составление (МЦ) тренировки с учетом малых «волн» нагрузки и преимущественной направленностью занятий и средних мезоциклов различного типа. Средние «волны» (2 часа).

Занятие 6. Составление графика пульсовой кривой с анализом 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
1.	В течение 2 семестра 1-4 неделя	Работа с информационными источниками	36часов	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
2.	1 занятие	Подготовиться к теме: «Структура спортивной подготовки (ССП) как многолетний процесс» Управление тренировочным процессом	20	«Круглый стол» УО-4 Предъявление письменной работы ПР-2
3.	2 занятие	Подготовиться по теме – «Методы спортивной тренировки»	20	Предъявление письменной работы ПР-2
4.	3 занятие	Подготовиться по теме «Виды подготовки»: теоретическая, техническая, тактическая, психическая, интегральная, физическая.	20	«Круглый стол» УО-4; Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
5.	4 занятие	Подготовка к участию в дискуссии: виды и методы контроля в тренировочной деятельности	20	Дискуссия УО-4 Оценка публичного выступления (УО-3)
6.	5 занятие	Подготовиться по теме - «Формы организации занятий в спортивной тренировке»	20	Коллоквиум УО-2 Дискуссия УО-4 Оценка публичного выступления (УО-3)
7.	6 занятие	Подготовиться по теме - «Общие и специальные принципы спортивной тренировки»	20	Предъявление письменной работы ПР-2
		Итого	156	
		Зачет	4	УО-1 устный ответ
1	В течение 2 семестра	Подготовиться к теме: классификация нагрузок в	19	Дискуссия УО-4 Письменная работа

	1-4неделя 7 занятие	спорте: специализированность, направленность, координационная сложность, величина, 5 компонентов нагрузки		ПР-2
2	8 занятие	Подготовиться по теме - «Нагрузка и адаптация к физическим упражнениям»	19	Письменная работа ПР-2 Дискуссия УО-4
3	9 занятие	Подготовиться к теме: система розыгрыша с выбыванием, круговым и комбинированным способом: 8 команд в 4 дня, 12 команд в 4 дня, 6 команд в 5 дней	19	Дискуссия УО-4 Письменная работа ПР-2
4	10 занятие	Подготовиться к теме: подготовка как многолетний процесс: этап предватирельной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, этап спортивного совершенствования	19	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
5	11 занятие	Подготовиться к теме: спортивная форма как фактор периодизации в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Цикличность: МЦ, МЗЦ преимущественная направленность занятий	19	Оценка публичного выступления (УО-3) Письменная работа ПР-2
6	12 занятие	Подготовиться к теме: составление графика пульсовой криой с анализом и выводами по нагрузке и направленности занятия	18	Письменная работа ПР-2 Оценка публичного выступления (УО-3)
		Всего	113 часов	Итого
		Экзамен	9 часов	Зачет
		Итого	282 часа	

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 материаломумения, 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 выведением 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 — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. 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 процессеобучения 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 вобучении 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 вобучении физической культуре.

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

12. Комплексный подход к развитию двигательных качеств учащихся вобучении 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 реальныхучебных возможностей по предмету «Физическая культура».

15. Отношение к предмету «Физическая культура» как составляющееструктуры 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 «Техническая подготовка: задачи, средства, методы»

3. Тема «Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности»

4. Тема «Физическая подготовка: задачи, средства, методы»

5. Тема «Психическая подготовка: задачи, средства, методы»

6. Тема «Интегральная подготовка: задачи, средства, методы»

7. Тема «Исследование качественных и количественных зависимостей физических способности, кондиционной и координационной подготовки»

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

9. Тема «Развитие физических качеств: ловкости (средства, методы)»

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	Представляема я 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 привидением 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.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 28-29
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	54,55,
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	30-36,
2	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 15,19,25-27,
		УК-7.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	экзамен вопрос

		ПК-1.2			46-49
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 14,16-19, 41-45;
3	Основы построения процесса спортивной подготовки	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос, 16-18,20-24,37-40,55,58
	Спортивная подготовка как многолетний процесс	УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	экзамен вопрос 1, 10 -13
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 52-53,57

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. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97552

4. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-61-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/114620

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, выделение 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 CBII+ SpecraBoost 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**
Системное и критическое мышление	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 деятельности.

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	Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик	ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного	**01.001** Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего,

образовательном учреждении в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования	в системе основного, среднего общего и дополнительного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образовательном процессе	и применения современных образовательных технологий	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. 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.	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., регистрированный номер №43326)

№ п/п	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Код и этапы формирования компетенции		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточный контроль
1.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 28-29
		УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	54,55,
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	30-36,
2	Тренировка и тренировочная деятельность в	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос 15,19,25-27,

	спорте	УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	экзамен вопрос 46-49
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 14,16-19, 41-45;
3	Основы построения процесса спортивной подготовки	УК-7.1 ПК-1.1	Знает	Собеседование (УО-1); Коллоквиум (УО-2) Сообщение/доклад (УО-3)	экзамен вопрос, 16-18,20-24,37-40,55,58
	Спортивная подготовка как многолетний процесс	УК-7.2 ПК-1.2	Умеет	Тестирование (ПР-1)	экзамен вопрос 1, 10 -13
		УК-7.3 ПК-1.3	Владеет	Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 52-53,57

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 (продвинутый)	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	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,	- имеет знания об организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; знание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные	- способность к реализации образовательного процесса ФГОС, к планированию образовательной деятельности по современным образовательным технологиям и

применения современных образовательных технологий		формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения.	образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных	методическим закономерностям их выбора;
	умеет (продвинутый)	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.	- умение планировать, моделировать, 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.	- способность использовать и 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 зачету

Вопросы к зачету (3 курс)

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. Определить понятия спорт в узком и широком понимании, как историческое и общественное явление. Охарактеризовать общественную роль спор-та, обусловливающую многочисленность его функций.

5. Что является организующими факторами в спорте? Охарактеризовать их.

6. Профессиональный спорт, его характеристика. Критерии оценки эффективности спорта высших достижений некоммерческого и профессионально - коммерческого спорта.

7. Охарактеризовать классификацию видов спорта, их отличительные признаки.

8. Массовый спорт, его характерные черты. Особенности организации и методика проведения занятий в массовом спорте и особенности критериев и оценки его эффективности.

9. Характеристика системы управления: управляемого и управляющего объектов. Охарактеризовать процесс управления в спорте.

10. Воздействующие факторы и эффективность управления на управляемый объект.

11. Составить схему управления тренировочным процессом.

12. Охарактеризовать систему спортивной подготовки (ССП) в целом, как многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки (составить схему ССП).

13. Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки (методический прием, цели, элементы). Составить схему методов физического воспитания.

14. Характеристика методов обеспечения наглядности словесных методов с учетом возрастных особенностей детей.

15. Характеристика кругового метода, как комбинированного метода упражнения.

16. Характеризовать комплексные формы проявления развития физических качеств, которые позволяют развивать круговой метод?

17. Применение методов обучения и совершенствования техники двигательных действий по этапам обучения в многолетней подготовке.

18. Применение методов обучения и совершенствования двигательным действиям, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

19. Применение методов воспитания и совершенствование выносливости, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

20. Применение методов воспитания и совершенствование быстроты, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

21. Применение методов воспитания и совершенствование силы, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

22. Применение методов воспитания и совершенствование ловкости, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

23. Применение методов воспитания и совершенствование скоростно-силовых качеств, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

24. Применение методов воспитания и совершенствование скоростной выносливости, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

25. Характеризовать комплекс средств применяемых в спортивной тренировке, какую роль они играют в избранном виде спорта.

26. На чем основан эффект идеомоторных упражнений, как формируется требуемый навык?

27. На чем основан эффект аутогенные упражнения, диапазон их применения.

28. Техническая подготовка спортсменов: задачи, средства, методы, этапы обучения двигательным действиям.

29. Тактическая подготовка спортсменов: задачи, средства, методы, методика обучения тактическим действиям.

30. Физическая подготовка спортсменов: задачи, средства, методы, методика воспитания и совершенствования физической подготовки.

31. Психологическая подготовка спортсменов: задачи, средства, методы.

32. Теоретическая подготовка спортсменов: задачи, средства, методы в процессе многолетней подготовки.

33. Интегральная подготовка спортсменов: задачи, средства, методы.

34. Что такое спортивная техника и техническая подготовленность, охарактеризовать структуру технической подготовленности и критерии эффективности?

35. Спортивная стратегия и тактика. Охарактеризовать тактику спортивных игр и критерии эффективности?

36. Система соревнований юных спортсменов в системе физического воспитания: по - *цели,* по - *составу соревновательных действий,* по - *контингенту соперников,* по - *способу ведения соревновательного противоборства,* по - *условиям проведения соревнований,* по - *типу судейства,* форме организации различают, по - условиям зачета.

37. Определение понятия качества быстроты, комплексные формы проявления скоростных способностей. Методика развития качества быстроты. Пути повышения эффективности скоростной подготовки. Контроль за развитием быстроты.

38. Сила, как векторная величина механического воздействия. Факторы, от которых зависит уровень силы и виды силовых способностей.

39. Режим нагрузок, при развитии силы различной направленности. Повышение способностей к реализации силового потенциала. Средства, методы воспитания силы и контроль за развитием силовых способностей.

40. Определение понятия «выносливость». Развитие общей и специальной выносливости, факторы специальной выносливости.

Повышение возмож-ностей системы энергоснабжения. Средства и методы воспитания и контроль за развитием выносливости.

41. Определение понятия гибкости. Активная (функциональная) гибкость, пассивная (анатомическая, абсолютная) гибкость. Средства и методы развития гибкости. Условия для развития гибкости. Методы развития, этапы и контроль за развитием гибкости.

42. Понятие о координационных способностях и ловкости. Характеристика координации. Средства и методы развития координации и контроль координационных способностей.

43. Формирование профессионально важных психических качеств **(**средства и методы**):** внимание, оперативное мышление, стойкость.

44. Формирование профессионально важных психических качеств (средства и методы**):** эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность.

45. Классифицировать виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.

46. Стадии формирования двигательных умений и навыков. Перенос двигательных умений и навыков.

47. Охарактеризовать педагогический контроль. Задачи, содержание, виды, методы применения педагогического контроля.

48. Охарактеризовать цель врачебно-педагогического контроля, задачи, формы проведения, методы оценивания его содержание.

49. Охарактеризовать самоконтроль, его задачи, цель и методы исследования. Охарактеризовать ведение дневник самоконтроля.

50. Охарактеризовать комплексный контроль в процессе тренировки и соревнований. Виды контроля, методика и учет их осуществления.

В билеты для зачета включено два вопроса из изучаемых разделов отдельных тем учебного материала или по основной тематике темы. Вопросы к зачету состоят по принципу «от простого к сложному» из содержания пройденного учебного материала дисциплины. Принцип его составления состоит в том, что в билет включены вопросы из разных тем и разделов дисциплины, «Соревнования и соревновательная деятельность» и «Спортивная подготовка как многолетний процесс». Таким образом, студент как можно шире сможет раскрыть свою теоретическую подготовку.

Вопросы по освоению курса дисциплины «Спортивное совершенствование» к экзамену (4 курс)

1. Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов.

2. Характеристика технической подготовки спортсмена: содержание, методы, критерии определения ее эффективности.

3. Характеристика физической подготовки спортсмена. Методика воспита-ния и контроля физических качеств.

4. Охарактеризовать средства и методы обучения и совершенствования техники двигательных действий в избранном виде спорта.

5. Характеристика тактической подготовки: содержание и методика тактической подготовки спортсмена.

6. Характеристика психической подготовки спортсмена. Средства, методы.

7. Теоретическая подготовка спортсмена. Особенности её планирования в системе тренировочного процесса.

8. Интегральная подготовка. Методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и физических качеств.

10. Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Организация и методика спортивного отбора на всех этапах подготовки.

11. Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Организация и методика спортивного отбора в единоборствах.

12. Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Организация и методика спортивного отбора в спортивных играх.

13. Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Организация и методика спортивного отбора в циклических видах спорта.

14. Понятие спортивной тренировки. Спортивная тренировка как основная форма спортивной подготовки. Структура и содержание тренировки, типы тренировки. Методы организации занимающихся на тренировке.

15. Формы организации занятий в спортивной тренировке, их классификация и характеристика.

16.Структура малых циклов тренировки. Особенности их построения и планирования.

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

18. Особенности построения больших циклов тренировки и их планирования.

19. Тренировочное занятие, как элемент структуры микроцикла.

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

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

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

23. Массовый спорт, его характерные черты. Особенности организации и методика проведения занятий в массовом спорте.

24. Профессиональный спорт, его характеристика. Особенности профессионального спорта в Российской Федерации.

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

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

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

28. Структура системы подготовки спортсменов: компоненты системы, их взаимосвязь. Составить схему ССП.

29. Управление подготовкой спортсмена. Основные функции и технология управления.

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

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

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

33. Характеристика принципа непрерывности тренировочного процесса в спортивной тренировке.

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

35. Характеристика принципа цикличности тренировочного процесса в спортивной тренировке.

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

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

38. Особенности спортивной тренировки в подготовительном периоде макроцикла.

39. Особенности спортивной тренировки в соревновательном периоде макроцикла.

40. Особенности спортивной тренировки в переходном периоде макроцикла.

41. Система соревнований юных спортсменов в системе физического воспитания.

42. Характеристика классификации тренировочных нагрузок в спорте по интенсивности.

43. Компоненты планирования и контроля физических нагрузок в спорте.

44. Методы воспитания и совершенствования физических качеств.

45. Спортивная подготовки как многолетний процесс. Характеристика её структуры, стадий, этапов.

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

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

48. Основные понятия теории спорта (спорт в узком и широком смысле, спортивная подготовка, спортивная тренировка, подготовленность, тренированность).

49. Характеризовать средства спортивной тренировки, какую роль они играют в избранном виде спорта.

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

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

52. Охарактеризовать особенности моделирования спортивных успехов.

53. Основные критерии определения спортивной пригодности при отборе юных спортсменов.

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

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

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

57. Влияние основных критериев спортивной пригодности на определение вида спорта при отборе.

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

59. 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.Уссурийскк (Школа педагогики)
ОП 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культур)
Дисциплина Спортивное совершенствование
Форма обучения заочная
Семестр весенний 2019/2020учебного 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.Применение методов воспитания и совершенствование ловкости, в спортивной подготовке по этапам обучения в многолетней подготовке.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивное совершенствование» проводится в форме экзамена в устный опрос в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

В экзаменационные билеты включено два вопроса из разделов, изучаемых за два семестр. Вопросы к экзамену 2 курса состоят из вопросов учебного материала двух семестров.

Вопросы в экзаменационные билеты включаются из разделов и тем пройденного учебного материала.

Баллы (рейтинговой оценки)	**Оценка зачета/ экзамена**	**Требования к сформированным компетенциям**
≥= 86	*«отлично»*	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	*«хорошо»*	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	*«удовлетворительно»*	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	*«неудовлетворительно»*	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

1. **Техническая подготовка: задачи, средства, методы.**

2. Характеристика технической подготовки, структура процесса обучения (этапы).

3. Характеристика базовой стадии технической подготовки содержание и формы.

4. Характеристика стадии углубленной спортивно-технического совершенствования содержание и формы.

5. Средства, методы и контроль, применяемый в процессе обучения на разных стадиях.

1. Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности.

1. Характеризовать стратегию и тактическую подготовку, виды тактической подготовки.

2. Задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов?

3. Характеризовать тактическую подготовку в спортивных играх.

4. Характеризовать тактическую подготовку в спортивных единоборствах.

5. Характеризовать тактическую подготовку в скоростно-силовых видах спорта.

6. Характеризовать тактическую подготовку в циклических видах спорта.

3. Физическая подготовка: задачи, средства, методы.

Характеристика физической подготовки и её видов: общая, вспомогательная, специальная подготовленность.

1. Характеристика средств спортивной тренировки: общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных, соревновательных.

Характеристика методов спортивной тренировки и методы контроля.

4.Психическая подготовка: задачи, средства, методы.

1. Характеристика психической подготовки.

2. Содержание психической подготовки (цели применения, по сфере воздействия, по характеру применения), ее построение, средства и методы (мобилизующие, корригирующие, релаксирующие, психолого-педагогические, психофизиологическими).

5. Теоретическая подготовка: задачи, средства, методы.

Характеристика теоретической подготовки в процессе многолетнего обкчения спортсменов.

1. Содержание общего и специального характера теоретической подготовки, основная тематика.

2. Методика обучения, средства, методы, контроль.

6. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.

Характеризовать интегральную подготовку: задачи, средства, методы.

1. Взаимосвязь физической и технической подготовки (блоки, методические приемы).

2. Взаимосвязь физической и тактической подготовки (блоки, методические приемы).

3. Взаимосвязь двух и более видов подготовки (блоки, методические приемы).

4. Трансформация тренировочных эффектов в результативность соревновательных действий.

7.Анализ ошибок при обучении и освоении тактики, их причины, предупреждение, исправление, совершенствование.

1. Характеристика стратегии и тактики в спорте, как искусство ведения спортивной борьбы.

1. Особенности проявления тактики в циклических и ациклических вида спора.

2. Особенности проявления тактики в сложнокоординационных видах спорта и единоборствах.

3. Особенности проявления тактики в командных спортивных играх и многоборье.

8. Средства спортивной тренировки их классификация.

1.Характеризовать комплекс средств применяемых в спортивной тренировке.

2. Охарактеризовать физические упражнения - основные и специфические средства спортивной тренировки: 1) соревновательные, 2) специально-подготовительные и 3) общеподготовительные упражнения (Л. П. Матвеев, 1977).

3. Охарактеризовать физические упражнения по преимущественной направленности.

4.На чем основан эффект идеомоторных упражнений, как формируется требуемый навык?

5. На чем основан эффект аутогенные упражнения, диапазон их применения.

9. Определение нагрузки на учебно-тренировочном занятии по интенсивности ЧСС (составление графика пульсовой кривой).

1.Классификация нагрузок в спорте.

2.Специализированность нагрузки.

3.Компоненты для планирования и контроля физической нагрузки.

4.Классификация нагрузок по интенсивности ЧСС (Ф.П. Суслов).

5.Составление графика пульсовой кривой по интенсивности ЧСС.

10. Энергообеспечение мышечного сокращения от мощности выполненной работы.

1.Охарактеризовать классификацию мышечной деятельности:

- по видам мышечной деятельности;

- по числу групп мышц, включенных в работу;
- по преобладающему источнику энергии для мышечного сокращения;
- по преобладанию того или иного способа распада веществ.

2.Охарактеризовать энергообеспечение мышечного сокращения:

- креатинфосфатный источник;
- гликолитический источник;
- окислительный (оксидативный) источник.

3. Дать характеристику мощности выполняемой работы:

- зоне максимальной мощности работы;
- зоне субмаксимальной мощности работы;
- зоне большой мощности работы;
- зоне умеренной мощности работы**.**

11.Формирование профессионально важных психических качеств в спорте: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность, инициативность, стойкость.

1. Объем и распределение внимания: переключение внимания, устойчивость**.** Упражнения на внимание.

2. Пути развития оперативного мышления в процессе физического воспитания. Упражнения на оперативное мышление.

3. Физическая подготовка эмоциональной устойчивости. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

4. Воспитание конкретных волевых проявлений личности:

- формирование инициативности (приемы, средства);

- формирование смелость и решительности (упражнения на смелость и решительность);

- воспитание стойкости (приемы), упражнения на стойкость.

5. Аутогенная тренировка.

12. Организация отбора на этапе начальной подготовки задачи, методы.

1. Дать определения понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

2. Охарактеризовать способности, как совокупность качеств личности, соответствующих объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающих успешное ее выполнение.

3. Охарактеризовать основные задачи отбора детей и подростков на этапе

4. начальной подготовки.

5. Охарактеризовать основные методы отбора: педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), соревнования и контрольные прикидки, психологические исследования, медико-биологическое обследование.

6. Определить основные критерии спортивной пригодности на этапе начальной подготовки в различных видах спорта.

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 «Техническая подготовка: задачи, средства, методы»

3. Тема «Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности»

4. Тема «Физическая подготовка: задачи, средства, методы»

5. Тема «Психическая подготовка: задачи, средства, методы»

6. Тема «Интегральная подготовка: задачи, средства, методы»

7. Тема «Исследование качественных и количественных зависимостей физических способности, кондиционной и координационной подготовки»

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

9. Тема «Развитие физических качеств: ловкости (средства, методы)»

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	Представляема я информация логически не связана. Не использованы профессиональны е термины	Представляемая информация не систематизирова 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 ипользованы 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 привидением 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 (глоссарий 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 относится 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 основный 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 основный 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;

В. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;

С. количество вдохов-выдохов;

D. длительность двигательного цикла.

Тест № 6 – Выносливость

1. Под выносливостью как физическим качеством понимается…

А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

Б. комплекс свойств, обусловливающий 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. Двитательный 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?

А. циклические;

В. ациклические;

С. смешанные;

D. повторно-интервальные.

12. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

А. красота движений;

В. соответствие современному эталону (образцу);

С. 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 отличаем 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).