

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.06.05 Методика спортивной тренировки

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»
(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Южно-Сахалинск
2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.О.06.05 Методика спортивной тренировки» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:


(подпись)

/Пронкина С.А., к.п.н., доцент /
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «Б1.О.06.05 Методика спортивной тренировки» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14
(дата)

Заведующая кафедрой



Кокорина О.Р.
(подпись) (фамилия, инициалы)

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у студентов теоретических знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; практических навыков анализа и управления учебно-тренировочным процессом спортсменов, понимания особенностей организации многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ спорта.
2. Отразить общую характеристику сущности спорта.
3. Раскрыть закономерности многолетнего процесса подготовки спортсменов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам Учебного плана направления подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование Профиль «Физическая культура». Шифр дисциплины Б1.О.06.05.

Студенты в процессе обучения приобретают системные научные знания по проблемам спортивной подготовки. Основой для изучения дисциплины являются знания, полученные студентами в ходе освоения дисциплин на предыдущих курсах. Пререквизиты дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная физиология», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физического воспитания и спорта», «Педагогика», «Возрастная педагогика».

Постреквизиты дисциплины: «Спортивная метрология», «Спортивная медицина», «Практикум по основам спортивной тренировки», факультатив «Моделирование спортивной тренировки».

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных	ОПК-3.1 Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования системы спортивной подготовки, роль и место физической культуры и спорта в жизни личности и общества. ОПК-3.2 Уметь: строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей ОПК-3.3 Владеть: проектированием и реализацией воспитательных программ.

	стандартов	
ПКС-4	Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.	<p>ПКС-4.1 Знать: принципы построения учебно-тренировочного процесса на основе федерального стандарта спортивной подготовки</p> <p>ПКС-4.2 Уметь: разрабатывать методику формирования метапредметных компетенций, умения учиться и универсальных учебных действий до уровня, необходимого для освоения программ спортивной подготовки.</p> <p>ПКС-4.3 Владеть: применением психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами обучающихся в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	7/8 семестр	всего
Общая трудоемкость	36/108	144
Контактная работа:	24/56	80
Лекции (Лек)	10/20	30
Практические занятия (ПР)	10/30	40
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4/5	9
Контактная работа в период промежуточной аттестации (Конт ПА)	-/1	1
Промежуточная аттестация	зачет	экзамен
Самостоятельная работа:	12/17	29
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	3/4	7
- написание эссе (Э);	3/4	7
- подготовка к практическим занятиям;	3/4	7
- подготовка к контрольной работе	3/5	8

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы		Виды учебной работы (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная		

		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА							
1.	Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	7	2	2	-	2	Контрольная работа № 1
2.	Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7	2	2	-	2	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.
3.	Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.	7	2	2	-	2	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.
	Итого:		6	6			
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ							
4.	Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7	2	2	-	4	Контрольная работа № 2 Контрольная работа № 3
5.	Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7	2	2	-	2	Зачет
6.	Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	8	2	2	-	4	Контрольная работа № 4
7.	Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	8	2	2	-	4	Контрольная работа № 5
	Итого:		8	8			
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
8.	Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	8	2	2	-	2	
9.	Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	8	2	2	-	2	
10.	Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	8	2	2	-	2	Индивидуальное творческое задание
	Итого:		6	6			
РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ							
11.	Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	8	2	4	-	2	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.
			2	4			
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ							
12.	Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	8	2	4	-	2	Контрольная работа № 6

13.	Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	8	2	4	-	2	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.
	Итого:		4	8			
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ							
14.	Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	8	2	4	-	2	
15.	Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	8	2	4	-	2	Эссе
	Итого:		4	8			
16.	Экзамен						экзамен по билетам
	ИТОГО:		30	40		36	

Заочная форма обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётных единицы, 144 часа: 8 часов - лекции, 20 часов - практические занятия; 103 часа – самостоятельная работа. Вид промежуточной аттестации зачет/экзамен.

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы		Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
				контактная				
				семестр	Лекции	Практические занятия		
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА								
1.	Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	7	0,5	1	-	4	Контрольная работа № 1	
2.	Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7	0,5	1	-	4	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.	
3.	Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.			1	-	4	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.	
	Итого:		1	3		12		
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ								
4.	Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7	1	1	-	6	Контрольная работа № 2 Контрольная работа № 3	
5.	Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7	1	1	-	6		
6.	Тема 6. Виды подготовки	7		1	-	6	Контрольная работа	

	спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов						№ 4
7.	Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	7	1	1	-	9	Контрольная работа № 5
	<i>Итого:</i>		3	4		27	зачет
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
8.	Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	8	1	1	-	8	
9.	Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	8	1	1	-	8	
10.	Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	8	1	1	-	8	Индивидуальное творческое задание
	<i>Итого:</i>		3	3		24	
РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ							
11.	Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	8		2	-	8	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ							
12.	Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	8	1	2	-	8	Контрольная работа № 6
13.	Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	8		2	-	8	Подготовка к практическому занятию - самостоятельное изучение темы.
	<i>Итого:</i>		1	4		16	
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ							
14.	Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	8	1	2	-	8	
15.	Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.		1	2	-	8	Эссе
	<i>Итого:</i>		2	4		16	
16.	<i>Экзамен</i>						<i>экзамен по билетам</i>
	ИТОГО:		10	12		103	

4.3. Содержание разделов дисциплины

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе. Классификация видов спорта. Исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.

Лекция №1

Дисциплина «Основы спортивной тренировки», ее цели и задачи. Спорт как многогранное общественное явление по подготовке человека к различным видам деятельности, как

средство воспитания физически совершенной личности. Понятие спорта в узком и широком смысле. Понятия системы подготовки спортсмена, спортивной деятельности, спортивного достижения, спортивного движения. Классификация видов спорта по Л.П. Матвееву. Система подготовки спортсменов на разных этапах истории человеческого общества (в Древней Греции, в мире во второй половине XIX, XX ст.). Возрождение Олимпийских игр как мощный стимул развития системы подготовки спортсменов. Современная система знаний о подготовке спортсменов.

Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

Задание для самостоятельного изучения темы:

Подготовиться к семинарскому занятию по вопросам:

1. Общие функции спорта: личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция, эмоционально-зрелищная функция, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция и экономическая функция.
2. Специфические функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая.
3. Два направления развития спорта в мире: массовый (общедоступный) спорт, спорт высших достижений.
4. Общедоступный спорт: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.
5. Спорт высших достижений: супердостиженческий (любительский) спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт.

Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции их развития (3 часа).

Задание для самостоятельного изучения темы:

1. Раскройте понятие «спортивное достижение», виды спортивных достижений.
2. Характеристика пяти групп видов спорта по определению результата в соревнованиях.
3. Индивидуальная одаренность спортсмена как фактор, определяющий спортивные достижения.
4. Степень подготовленности к спортивному достижению как фактор, определяющий спортивные достижения.
5. Эффективность системы подготовки как фактор, определяющий спортивные достижения.
6. Условия жизни как фактор, определяющий спортивные достижения.
7. Тенденции развития спортивных достижений.
8. Динамика роста спортивных достижений в различных видах спорта.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Лекция № 2.

Термин «тренировка», «спортивная тренировка». Цели и задачи спортивной тренировки. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Физические упражнения, как основное и специфическое средство спортивной тренировки:

избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Методы спортивной тренировки как способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера: общепедагогические и практические методы тренировки.

Тема 5. Принципы спортивной тренировки.

Лекция № 3 (2 часа).

Процесс спортивной подготовки строится на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Принципы – наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт. Особое содержание принципов в процессе спортивной подготовки: направленность на максимально возможные достижения; углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов.

Лекция № 4

Структура подготовленности спортсмена: технический, физический, тактический и психический элементы. Физическая подготовленность как показатель возможности функциональных систем организма, отражение необходимого уровня развития физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта. Тактическая подготовленность спортсмена как показатель степени владения средствами спортивной тактики. Тактический план. Психическая подготовленность. Две взаимосвязанные стороны: волевая и специальная психическая подготовленность спортсмена. Понятие «спортивно-техническая подготовка», общая, специальная спортивно-техническая подготовка. Понятие «техника». Базовые и дополнительные движения в структуре технической подготовленности. Форма движения как внешняя характеристика

Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спорте.

Лекция № 5.

Нагрузка в спорте как воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Для чего, с какой целью выполняется нагрузка. Тренировочный эффект физической нагрузки. На что воздействует нагрузка, ее направленность, величина нагрузки. Параметры величины нагрузки: интенсивность и объем. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Классификация интенсивности нагрузок по М. Я. Набатниковой. Классификация интенсивности нагрузок по В. С. Фарфелю. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура (4 часа).

Задание для самостоятельной работы № 4

.

Подготовиться к семинарскому занятию по вопросам:

1. Микроструктура, мезоструктура, макроструктура тренировочного процесса.
2. Многолетний процесс спортивной подготовки как последовательно чередующиеся стадии изменения возрастных и квалификационных показателей спортсмена.
3. Методические положения в основе многолетнего процесса тренировки.
4. Учет сенситивных периодов развития физических качеств спортсмена в определении направленности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.
5. Четыре этапа многолетней подготовки спортсменов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования.

Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.

Лекция № 6.

Малый цикл тренировки – микроцикл. Внешние признаки микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные, ординарные.

Средний тренировочный цикл – мезоцикл. Внешние признаки мезоцикла. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

Большой тренировочный цикл – макроцикл. Построение тренировки в многолетних макроциклах. Построение тренировки в годичных циклах. Подготовительный период: задачи, структура, содержание. Соревновательный период: задачи, структура, содержание, продолжительность. Переходный период: задачи, продолжительность, содержание.

Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия

Лекция № 7.

Тренировочное занятие – основная форма подготовки спортсмена. Педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий. Структура тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части тренировки.

Характеристика, содержание, физиологическое обоснование подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование.

Задание для самостоятельного изучения темы:

1. Технология планирования как процесс, определяющий стратегию, тактику и технику организации спортивной подготовки.
2. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса, его цели и задачи, содержание, формы и результаты. Формы планирования.
3. Документы перспективного планирования - Учебный план, учебная программа, их

характеристика.

Документ перспективного планирования – многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов.

Учебное задание:

1. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.

Лекция № 8.

Комплексный контроль, как средство определения эффективности тренировочного процесса, измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Цель, объект, виды контроля, требования к показателям, используемым в контроле. Три группы показателей контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена, за факторами внешней среды. Контроль технической, тактической, психической подготовленности спортсменов.

Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки.

Задание для самостоятельного изучения темы:

1. Учет – одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки.
2. Виды учета: этапный (предварительный, итоговый),
3. Виды учета – текущий.
4. Виды учета - оперативный.
5. Документы учета: журнал учета занятий.
6. Документы учета - дневник тренировок спортсмена.

РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Задание для самостоятельного изучения темы:

Вопросы:

1. Спортивный отбор – одно из важнейших условий эффективного определения высокой степени предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.
2. Спортивный отбор как многоступенчатый процесс комплексной оценки личности спортсмена
3. Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта.
4. Способности, как совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.

5. Характеристика первого этапа спортивного отбора.
6. Характеристика второго этапа спортивного отбора.
7. Характеристика третьего этапа спортивного отбора.
8. Характеристика четвертого этапа спортивного отбора.

Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.

Задание для самостоятельной работы № 17.

1. Понятие «модель», использование понятия в спортивной деятельности.
2. Моделирование как разработка и использование моделей в процессе построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях
3. Уровни моделей, используемых в практике спорта: обобщенные, групповые, индивидуальные.
4. Модели соревновательной деятельности.
5. Прогнозирование в спорте как выявление вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и определяет процесс достижения заданного эффекта.

4.4. Темы и планы практических занятий

Практическое занятие № 1 (в форме семинара) Т е м а « Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе. Классификация видов спорта. Исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов»
Вопросы для обсуждения:

1. Спорт как многогранное общественное явление по подготовке человека к различным видам деятельности.
2. Спорт как средство воспитания физически совершенной личности.
3. Спорт в упрочении и расширении интернациональных связей.
4. Спорт как средство этического воспитания личности.
5. Спорт как средство эстетического воспитания.
6. Классификация видов спорта по Л.П. Матвееву.
7. Система подготовки спортсменов в Древней Греции.
8. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов.
9. Возрождение Олимпийских игр как мощный стимул развития системы подготовки спортсменов.

Контрольная работа № 1.

Вопросы:

1. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов.

Практическое занятие № 2 (в форме семинара) Т е м а «Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения»

Вопросы для обсуждения:

1. Что понимается под понятием функции спорта?
2. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития.
3. Оздоровительно-рекреативная функция спорта.
4. Эмоционально-зрелищная функция спорта.
5. Функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция спорта.
6. Соревновательно-эталонная функция спорта.
7. Эвристически-достиженческая функция спорта.
8. Школьно-студенческий спорт.
9. Профессионально-прикладной спорт,

10. Физкультурно-кондиционный спорт,
оздоровительно-рекреативный спорт.
11. Супердостиженческий (любительский) спорт,
12. Профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт.

Практическое занятие № 3 (в форме семинара) Тема «Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции их развития»

Вопросы для обсуждения:

1. Раскройте понятие «спортивное достижение», виды спортивных достижений.
2. Характеристика пяти групп видов спорта по определению результата в соревнованиях.
3. Индивидуальная одаренность спортсмена как фактор, определяющий спортивные достижения.
4. Степень подготовленности к спортивному достижению как фактор, определяющий спортивные достижения.
5. Эффективность системы подготовки как фактор, определяющий спортивные достижения.
6. Условия жизни как фактор, определяющий спортивные достижения.
7. Тенденции развития спортивных достижений.
8. Динамика роста спортивных достижений в различных видах спорта.

Практическое занятие № 4 (в форме семинара) Тема «Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки»

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятий: «тренировка», «спортивная тренировка».
2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
4. Физические упражнения, как основное и специфическое средство спортивной тренировки: избранные соревновательные упражнения.
5. Специально-подготовительные упражнения.
6. Общеподготовительные упражнения.
7. Средства восстановления.
8. Технические средства спортивной тренировки.
9. Факторы внешней среды, как средства спортивной тренировки.

Контрольная работа № 2.

Практическое занятие № 5 (в форме семинара) Тема «Методы спортивной тренировки»

Вопросы для обсуждения:

1. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
2. Методы строго регламентированного упражнения: непрерывные методы.
3. Методы строго регламентированного упражнения: интервальные методы.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.
6. Метод круговой тренировки.

Контрольная работа № 3.

Практическое занятие № 6 (в форме семинара) Тема «Принципы спортивной тренировки»

Вопросы для обсуждения:

1. Особое содержание принципов в процессе спортивной подготовки спортсменов.
2. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
3. Единство общей и специальной подготовки;
4. Непрерывность тренировочного процесса;

5. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
6. Цикличность тренировочного процесса;
7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Практическое занятие № 7 (в форме семинара) Тема «Виды подготовки спортсменов»

Вопросы для обсуждения:

1. Перечислить виды подготовки спортсмена.
2. Техническая подготовленность как степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Ее связь с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Базовые и дополнительные движения в структуре технической подготовленности.
3. Физическая подготовленность как показатель возможности функциональных систем организма, отражение необходимого уровня развития физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.
4. Тактическая подготовленность спортсмена как показатель степени владения средствами спортивной тактики.
5. Содержание тактического плана.
6. Психическая подготовленность: волевая и психическая подготовленность спортсмена.
7. Интеллектуальная подготовка спортсмена.
8. Интегральная подготовка спортсмена.

Контрольная работа № 4.

Практическое занятие № 8 (в форме семинара) Тема «Основы дозирования физической нагрузки в спорте»

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «нагрузка» в спортивной тренировке.
2. Для чего, с какой целью выполняется нагрузка.
3. Тренировочный эффект физической нагрузки.
4. На что воздействует нагрузка, ее направленность, величина нагрузки.
5. Параметры величины нагрузки: интенсивность
6. Параметры величины нагрузки: объем.
7. Характеристика тренировочных нагрузок.
8. Характеристика соревновательных нагрузок.
9. Классификация интенсивности нагрузок по М. Я. Набатниковой.
10. Классификация интенсивности нагрузок по В. С. Фарфелю.
11. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
12. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».

Контрольная работа № 5.

Практическое занятие № 9. Тема «Основы дозирования физической нагрузки в спорте»

Задания:

1. Разработать методику развития пяти основных физических качеств с дозированием физической нагрузки.

Указания по выполнению заданий:

1. Определить средство для развития физического качества.
2. Определить метод развития физического качества.

3. Определить меру воздействия физическим упражнением на организм занимающихся.

Практическое занятие № 10. Тема «Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура»

Задания:

1. Разработать схему многолетнего процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Указания по выполнению заданий:

4. Определить этапы многолетней подготовки спортсменов.
5. Определить продолжительность этапов.
6. Определить соотношение специальной и общей подготовки на каждом этапе.

Практическое занятие № 11. Тема «Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла»

Задания:

1. Разработать схему микроцикла спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Указания по выполнению заданий:

7. Определить количество тренировочных дней в микроцикле.
8. Определить объем нагрузки в каждый тренировочный день микроцикла.
9. Определить интенсивность нагрузки в каждый тренировочный день микроцикла.

Практическое занятие № 12 (в форме семинара) Тема «Структура и содержание отдельного тренировочного занятия»

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика основных и дополнительных занятий.
2. Задачи занятий избирательной направленности.
3. Задачи занятий комплексной направленности.
4. Характеристика различных типов занятий: учебных, тренировочных, учебно-тренировочных, восстановительных, контрольных.
5. Характеристика подготовительной части тренировочного занятия.
6. Характеристика основной части тренировочного занятия.
7. Характеристика заключительной части тренировочного занятия.

Практическое занятие № 13. Тема «Структура и содержание отдельного тренировочного занятия»

Задания:

1. Разработать план-конспект отдельного тренировочного занятия в избранном виде спорта.

Указания по выполнению заданий:

2. Определить структуру тренировочного занятия.
3. Определить содержание частей тренировочного занятия.
4. Определить методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и методы организации занимающихся.

Практическое занятие № 14. Тема «Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование» *Задания:*

1. Разработать годовой план-график тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Указания по выполнению заданий:

5. Определить разделы плана тренировочного процесса.
6. Определить содержание каждого раздела плана-графика.

Практическое занятие № 15 (в форме семинара) Тема «Общие положения комплексного контроля в спорте»

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «комплексный контроль», три группы его показателей.
2. Характеристика первой группы тестов контроля (в покое).
3. Характеристика второй группы тестов контроля (стандартные).
4. Характеристика третьей группы тестов контроля (на максимальные возможности).
5. Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками.
6. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена,
7. Контроль за факторами внешней среды.
8. Контроль за технической подготовленностью спортсменов.
9. Контроль за тактической подготовленностью спортсменов.
10. Контроль за психической подготовленностью спортсменов.

Контрольная работа № 6

Практическое занятие № 16. Тема «Учет в процессе спортивной тренировки»

Задания:

1. Разработать методику учета достижений спортсмена в избранном виде спорта.

Указания по выполнению заданий:

1. Определить виды контрольных испытаний для реализации учета.
2. Разработать форму документа учета для фиксации результатов контрольных испытаний.

Практическое занятие № 17. Тема «Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов»

Задания:

1. Разработать комплекс контрольных испытаний (тестов), для применения в избранном виде спорта на начальном этапе отбора.

Указания по выполнению заданий:

1. Определить виды контрольных испытаний.

Практическое занятие № 18 (в форме семинара) Тема «Моделирование и прогнозирование в спорте».

Вопросы для обсуждения:

1. Моделирование как разработка и использование моделей в процессе построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях
2. Уровни моделей, используемых в практике спорта: обобщенные, групповые, индивидуальные.
3. Модели соревновательной деятельности.
4. Краткосрочное прогнозирование
5. Долгосрочное прогнозирование.

4.5 Примерная тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Курсовой проект (курсовой работы) по дисциплине отсутствует.

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения (1 час).

Вопросы для самоконтроля:

1. Общие функции спорта: личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция, эмоционально-зрелищная функция, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция и экономическая функция.
2. Специфические функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая.
3. Два направления развития спорта в мире: массовый (общедоступный) спорт, спорт высших достижений.
4. Общедоступный спорт: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.
5. Спорт высших достижений: супердостиженческий (любительский) спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт.

Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскройте понятие «спортивное достижение», виды спортивных достижений.
2. Характеристика пяти групп видов спорта по определению результата в соревнованиях.
3. Индивидуальная одаренность спортсмена как фактор, определяющий спортивные достижения.
4. Степень подготовленности к спортивному достижению как фактор, определяющий спортивные достижения.
5. Эффективность системы подготовки как фактор, определяющий спортивные достижения.
6. Условия жизни как фактор, определяющий спортивные достижения.
7. Тенденции развития спортивных достижений.
8. Динамика роста спортивных достижений в различных видах спорта.

Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислить виды подготовки спортсмена.
2. Техническая подготовленность как степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Ее связь с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Базовые и дополнительные движения в структуре технической подготовленности.
3. Физическая подготовленность как показатель возможности функциональных систем организма, отражение необходимого уровня развития физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.
4. Тактическая подготовленность спортсмена как показатель степени владения средствами спортивной тактики.
5. Содержание тактического плана.
6. Психическая подготовленность: волевая и специальная психическая подготовленность спортсмена.

Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование.

Вопросы для самоконтроля:

1. Технология планирования как процесс, определяющий стратегию, тактику и технику организации спортивной подготовки.
2. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса, его цели и задачи, содержание, формы и результаты. Формы планирования.
3. Документы перспективного планирования - Учебный план, учебная программа, их характеристика.
4. Документ перспективного планирования – многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов.

Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятия «комплексный контроль».
2. Три группы тестов, используемых в ходе комплексного контроля.
3. Контроль технической подготовленности спортсмена: объем техники, разносторонность, эффективность.
4. Определение понятия «учет».
5. Виды учета.
6. Структура журнала учета занятий.
7. Структура дневника тренировок спортсмена.

Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.

Темы для эссе:

1. Моделирование как разработка и использование моделей в процессе построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях
6. Уровни моделей, используемых в практике спорта: обобщенные, групповые, индивидуальные.
7. Модели соревновательной деятельности.
8. Краткосрочное прогнозирование
9. Долгосрочное прогнозирование.

7. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА			
1.	Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка сообщения об одном из древних спортивных состязаний
2.	Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – заполнение таблицы «Функции спорта»
3.	Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.

	развития.	Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – заполнение таблицы «Виды спортивных достижений в избранном виде спорта»
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ			
4.	Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие «Средства спортивной тренировки»	Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Практическое занятие «Методы спортивной тренировки»	Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка домашнего задания – разработка схемы «Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта»
5.	Тема 5. Принципы спортивной тренировки	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
6.	Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка домашнего задания – разработка схемы «Виды подготовки спортсменов»
7.	Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам, учебное задание «Разработать методику дозирования нагрузки при развитии физических качеств»
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			
8.	Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам, учебное задание «Разработать схему многолетнего процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта»
9.	Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам, учебное задание «Разработать структурирующего мезоцикла»
10.	Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам
		Практическое занятие	Практическое занятие с индивидуальным творческим заданием «Разработать план-конспект тренировочного занятия в избранном виде спорта»

РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ			
11.	Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – заполнение таблицы «Учебный план тренировочных занятий в избранном виде спорта»
12.	Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам
		Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – заполнение таблицы «Контрольные испытания по оценке уровня физической подготовленности в избранном виде спорта»
13.	Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам
		Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – знакомство с дневником самоконтроля спортсмена в избранном виде спорта
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ			
14.	Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором.
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам
15.	Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам
		Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – знакомство с индивидуальным перспективным планом в избранном виде спорта

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценочными средствами обеспечены все формы текущего контроля по дисциплине. В соответствии со структурой дисциплины в ходе текущего контроля используются *тесты*:

Вариант теста № 1

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Спорт в узком смысле слова– это

- занятия физическими упражнениями под руководством тренера;
- специфический вид человеческой деятельности;
- собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов;
- собственно соревновательная деятельность, направленная на победу над соперником.

2. Конечным результатом соревновательной деятельности является:

- а) уровень технической подготовленности;
- б) победа над соперником;
- в) спортивное достижение;
- г) уровень тактической подготовленности.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Принципы спортивной тренировки – это:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, основанные на практическом опыте;
- б) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт;
- в) основное правило построения тренировочного процесса;
- г) передовой практический опыт.

4. Специальная физическая подготовка:

- а) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения во многих видах спорта;
- б) характеризуется уровнем развития всех физических способностей спортсмена;
- в) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- г) характеризуется уровнем развития технического мастерства спортсмена в избранном виде спорта.

5. Спортивно-техническая подготовка – это:

- а) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой и тактикой избранного вида спорта;
- б) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта;
- в) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на формирование «спортивной формы» спортсмена на этапе специальной подготовки;
- г) часть процесса подготовки спортсмена, которая обеспечивает определенный уровень технической подготовленности.

6. «Форма» спортивной техники – это:

- а) биомеханическая характеристика движения;
- б) письменное описание техники движения;
- в) внешняя характеристика техники;
- г) физиологическая характеристика движения.

7. «Содержание» спортивной техники – это:

- а) показатели ЧСС во время выполнения движения;
- б) волевые усилия, которые демонстрирует спортсмен;
- в) внутренняя характеристика техники;
- г) деятельность ЦНС во время движения.

8. Психологическую подготовку принято делить на:

- а) групповую и индивидуальную;
- б) общую и соревновательную;
- в) общую и индивидуальную;
- г) общую и специальную.

9. Нагрузка – это:

- а) воздействие физических упражнений, вызывающее утомление организма;
- б) количество выполненных на тренировочном занятии физических упражнений;
- в) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее

активную реакцию его функциональных систем;

г) степень напряжения организма при выполнении физических упражнений.

10. Объем нагрузки – это:

а) качество выполнения упражнения;

б) качественная характеристика нагрузки;

в) количественная характеристика нагрузки;

г) то, в чем измеряется степень утомления спортсмена.

11. Интенсивность нагрузки определяет:

а) общее количество выполненной нагрузки;

б) направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена;

в) степень нервно-мышечного напряжения в ответ на нагрузку;

г) величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на психическую сферу спортсмена;

д) степень психического напряжения.

контрольные работы:

Контрольная работа № 1

Дата «_____» _____ 20__ г.

1. Тренировка – это _____

2. Тренированность – это _____

3. Подготовленность - это _____

4. Адаптация - это _____

5. Средства спортивной тренировки – это _____

6. Соревновательные упражнения – это _____

7. Обще подготовительные упражнения – это _____

8. Специально-подготовительные упражнения – это _____

9. Подводящие упражнения – это _____

10. Развивающие упражнения – это _____

11. Комбинированные упражнения – это _____

12. К естественно-средовым средствам спортивной тренировки относятся:

- _____

- _____
- _____

13. К медико-биологическим средствам спортивной тренировки относятся:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

14. К материально-техническим средствам спортивной тренировки относятся:

- _____
- _____
- _____
- _____

15. К психологическим средствам спортивной тренировки относятся:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

учебные задания:

1. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень развития быстроты спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

2. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень развития силовой выносливости спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

3. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень развития скоростной выносливости спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

4. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень развития координационных способностей спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

5. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень тренированности спортсмена в покое:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

6. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень тренированности спортсмена в стандартном тесте:

Тест 1. « _____ »

7. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень тренированности спортсмена в тесте на максимальные возможности:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

8. Подберите 2 теста, позволяющие определить уровень развития скоростно-силовых способностей спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

9. Подберите методику определения объема техники спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

10. Приведите пример контроля за факторами внешней среды

11. Подберите методику определения тактической подготовленности спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

12. Подберите методику определения уровня надежности спортсмена:

Тест 1. « _____ »

Тест 2 « _____ »

За каждый правильно решенный вопрос студент получает 1 балл.

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Методика спортивной тренировки»
(экзамен)**

1. Типы спорта: спорт высших достижений, массовый спорт, профессиональный спорт, детско-юношеский спорт.
2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Классификации видов спорта.
4. Основные понятия: спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.
5. Система факторов, повышающих эффективность системы спортивной тренировки.
6. Спортивная тренировка как многолетний процесс: раскрыть три этапа многолетней подготовки спортсменов.
7. Виды подготовок спортсменов: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная.
8. Понятие «Спортивно – техническая подготовка», ее задачи, требования, предъявляемые к технике спортсмена, средства технической подготовки.
9. Спортивно-тактическая подготовка: определение, задачи. Понятие «тактика». Тактический план, его задачи и содержание.
10. Физическая подготовка: задачи, содержание, средства, методы.

11. Средства спортивной тренировки:
обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.
12. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
13. Методы строго регламентированного упражнения.
14. Непрерывные методы в спортивной тренировке.
15. Интервальные методы в спортивной тренировке.
16. Игровой метод, как метод совершенствования двигательной деятельности спортсмена.
17. Соревновательный метод - интегральный метод спортивной тренировки.
18. Принципы спортивной тренировки.
19. Основные положения стабилизации спортивных навыков.
20. Моделирование соревновательных ситуаций и введение дополнительных трудностей.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
22. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
23. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.
24. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.
25. Характеристика 1-ой зоны тренировочной нагрузки аэробной, восстановительной.
26. Характеристика 2-ой зоны тренировочной нагрузки аэробной, развивающей.
27. Характеристика 3-ой зоны тренировочной нагрузки – смешанной аэробно – анаэробной.
28. Характеристика 4-ой зоны тренировочных нагрузок – анаэробно – гликолитической.
29. Характеристика 5-ой зоны тренировочных нагрузок – анаэробно – алактатной.
30. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.
31. Построение тренировки в малых циклах – микроциклах: определение, содержание, виды.
32. Построение тренировки в средних циклах - мезоциклах: определение, содержание, виды.
33. Большой цикл спортивной тренировки: характеристика трех периодов годового цикла подготовки спортсменов.
34. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
35. Спортивный отбор, спортивная ориентация, способности.
36. Виды планирования процесса спортивной подготовки.

Полный комплект оценочных средств по дисциплине является приложением к рабочей программе и находится на кафедре.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	6 баллов	10 баллов	10
- участие в дискуссии на семинаре	6 баллов	10 баллов	10

- индивидуальное творческое задание	18 баллов	30 баллов	30
- контрольная работа (6 тем)	18 баллов	30 баллов	30
Промежуточная аттестация - экзамен	10	20	20 баллов
Итого за семестр:	58	100	100 баллов

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

9.2 Дополнительная литература

1. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 232 с. — 978-5-906839-25-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html>
2. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В.Б. Иссурин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
4. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Электронный ресурс] : учебник / М.Н. Максимова. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 304 с. — 978-5-906839-76-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63656.html>
5. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>
6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 319 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68545.html>
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. – К.: Олимпийская литература, 2004.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Передельский А.А. Двумилый Янус. Спорт как социальный феномен [Электронный ресурс] : сущность и онтологические основания. Монография / А.А. Передельский. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 312 с. — 978-5-906839-54-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57793.html>
10. Пронкина С.А. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учеб.-метод. Пособие/С.А. Пронкина. – Южно-Сах. : ИРОСО, 2012. – 104с.
11. Смоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и

длинные дистанции [Электронный ресурс] : монография / Т.В. Самоленко. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 248 с. — 978-5-9907240-8-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55558>

12. ТудорБомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / БомпаТудор, Буццичелли Карло. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-01-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>
13. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — 978-5-906839-21-3. —

9.3 Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskii_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4 Программное обеспечение

1.1. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срокпользованияс 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; sakhgu.pf
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
8. <https://math.ru/>
9. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
10. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
11. 3.Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
12. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
15. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
16. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
17. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
18. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
19. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных

увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, стул;
- доска с освещением;
- информационные стенды;
- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ ____ от ____ 20__ г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Методика спортивной тренировки»
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль Физическая
культура»

на 20__ / 20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1.;

3.2.; |

...

3.9.

Составитель
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине

Тестовые задания для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Методика спортивной тренировки»

Вариант теста № 1

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Спорт в узком смысле слова– это

- а) занятия физическими упражнениями под руководством тренера;
- б) специфический вид человеческой деятельности;
- в) собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов;
- г) собственно соревновательная деятельность, направленная на победу над соперником.

2. Конечным результатом соревновательной деятельности является:

- а) уровень технической подготовленности;
- б) победа над соперником;
- в) спортивное достижение;
- г) уровень тактической подготовленности.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Принципы спортивной тренировки– это:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, основанные на практическом опыте;
- б) наиболее важные педагогические правила рационального построения

тренировочного процесса, в которых
синтезированы научные данные и
передовой практический опыт;

в) основное правило построения тренировочного процесса;

г) передовой практический опыт.

4. Специальная физическая подготовка:

а) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения во многих видах спорта;

б) характеризуется уровнем развития всех физических способностей спортсмена;

в) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

г) характеризуется уровнем развития технического мастерства спортсмена в избранном виде спорта.

5. Спортивно-техническая подготовка – это:

а) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой и тактикой избранного вида спорта;

б) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на

овладение техникой избранного вида спорта;

в) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на формирование «спортивной формы» спортсмена на этапе специальной подготовки;

г) часть процесса подготовки спортсмена, которая обеспечивает определенный уровень технической подготовленности.

6. «Форма» спортивной техники – это:

а) биомеханическая характеристика движения;

б) письменное описание техники движения;

в) внешняя характеристика техники;

г) физиологическая характеристика движения.

7. «Содержание» спортивной техники – это:

а) показатели ЧСС во время выполнения движения;

б) волевые усилия, которые демонстрирует спортсмен;

в) внутренняя характеристика техники;

г) деятельность ЦНС во время движения.

8. Психологическую подготовку принято делить на:

а) групповую и индивидуальную;

б) общую и соревновательную;

в) общую и индивидуальную;

г) общую и специальную.

9. Нагрузка – это:

а) воздействие физических упражнений, вызывающее утомление организма;

б) количество выполненных на тренировочном занятии физических упражнений;

в) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем;

г) степень напряжения организма при выполнении физических упражнений.

10. Объем нагрузки – это:

а) качество выполнения упражнения;

б) качественная характеристика нагрузки;

в) количественная характеристика нагрузки;

г) то, в чем измеряется степень утомления спортсмена.

11. Интенсивность нагрузки определяет:

а) общее количество выполненной нагрузки;

- б) направленность воздействия
тренировочных упражнений на организм спортсмена;
в) степень нервно-мышечного напряжения в ответ на нагрузку;
г) величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на психическую сферу спортсмена;
д) степень психического напряжения.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

13. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки) охватывает:

- а) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом участия в соревнованиях (1-4 года);
- б) средний школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- в) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- г) дошкольный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной тренировки (1-3 года).

14. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

15. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть:

- а) небольшой объем и значительный прирост общей интенсивности тренировки;
- б) увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки;
- в) увеличение объема при значительном приросте общей интенсивности тренировки;
- г) увеличение объема нагрузок тренировки.

16. Обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена:

- а) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- б) основная задача этапа углубленной специализации в избранном виде спорта;
- в) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- г) основная задача этапа сохранения высоких достижений в избранном виде спорта.

17. В структуре отдельного тренировочного занятия выделяют три части:

- а) подготовительную, основную, переходную;
- б) подводящую, основную, переходную;
- в) подготовительную, основную, заключительную;
- г) подводящую, основную, заключительную.

18. Общая продолжительность разминки составляет :

- а) не менее 30-40 минут;
- б) не менее 25-30 минут;
- в) не менее 10-15 минут;
- г) не менее 5- 10 минут.

19. Микроцикл – это:

- а) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий от двух до нескольких занятий;
- б) малый цикл тренировки, чаще всего с трехдневной продолжительностью;
- в) малый цикл тренировки, чаще всего с продолжительностью в месяц;
- г) средний цикл тренировки.

20. Восстановительные микроциклы:

- а) используются только после соревнований;
- б) используются только в переходном периоде;
- в) завершают серию напряженных микроциклов;
- г) завершают каждый период тренировочного макроцикла.

21. Втягивающий мезоцикл характеризуется:

- а) повышением интенсивности тренировочных нагрузок;
- б) повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности;
- в) повышением и объема тренировочных нагрузок и интенсивности;
- г) небольшими тренировочными нагрузками.

22. Первые дни пребывания в горах получили название:

- а) острой акклиматизации;
- б) вработывания;
- в) снижение работоспособности;
- г) стрессовой ситуации.

23. Основная цель тренировки в соревновательном периоде:

- а) участие в большом количестве соревнований;
- б) предупреждение перетренированности спортсмена;
- в) достижение наивысшего спортивного результата;
- г) сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Первая стадия многолетнего процесса спортивной подготовки носит название:

- а) основной подготовки;
- б) втягивающей подготовки;
- в) максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- г) базовой подготовки.

25. В структуре одного микроцикла обязательно сочетание двух фаз:

- а) развивающей и поддерживающей;
- б) тренирующей и поддерживающей;
- в) кумулятивной и восстановительной;
- г) соревновательной и восстановительной.

26. Подготовительный период подразделяется на два крупных этапа:

- а) общеподготовительный и соревновательный;
- б) общеподготовительный и специально подготовительный;
- в) базовый и соревновательный;
- г) втягивающий и базовый.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена – это:

- а) тесты;
- б) контроль;
- в) комплексный контроль;
- г) учет процесса тренировки.

28. Различают четыре основные формы контроля:

- а) годичный, этапный, текущий и оперативный;
- б) годичный, текущий, промежуточный и оперативный;
- в) предварительный, этапный, текущий и оперативный;
- г) годичный, заключительный, текущий и оперативный;

29. Одно из основных условий эффективного планирования спортивной тренировки, дающее возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий – это:

- а) планирование;
- б) контроль;
- в) учет;
- г) обследование.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности – это:

- а) тестирование;
- б) спортивный отбор;
- в) обследование;
- г) контроль.

31. Спортивный отбор в многолетнем процессе спортивной подготовки осуществляется:

- а) в пять этапов;
- б) в два этапа;
- в) в три этапа;
- г) в четыре этапа.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика.

33. Разрабатываются для отдельных спортсменов и опираются на данные длительного исследования:

- а) индивидуальные модели;
- б) групповые модели;
- в) классические модели;
- г) соревновательные модели.

34. Характеристику объекта или процесса, выявленную на основе исследования относительно большой группы спортсменов определенного пола, возраста и квалификации, занимающихся тем или иным видом спорта отражают:

- а) квалификационные модели;
- б) индивидуальные модели;

- в) обобщенные модели;
- г) командные модели.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

35. Процесс построения, изучения и использования для уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях – это:

- а) наблюдение;
- б) моделирование;
- в) прогнозирование;
- г) тестирование.

Вариант теста № 2

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. В широком понимании спорт включает в себя:

- а) особый вид человеческой деятельности, направленный на укрепление здоровья;
- б) собственно соревновательная деятельность, направленная на победу над соперником;
- в) активные занятия физической культурой;
- г) собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.

2. Спортивное достижение – это:

- а) показатель уровня развития технической подготовленности спортсмена;
- б) показатель проявления волевых качеств спортсмена;
- в) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;
- г) показатель спортивного мастерства спортсмена, выраженный в победе над соперником.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Общая и специальная подготовка:

- а) не должны быть представлены во всех периодах тренировочного процесса;
- б) должны быть представлены во всех периодах тренировочного процесса;
- в) должны быть представлены в подготовительном периоде;
- г) должны быть представлены в соревновательном периоде.

4. В процессе многолетней тренировки спортсмена соотношение средств ОФП и СФП может выглядеть таким образом:

- а) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств ОФП и соответственно уменьшается объем средств СФП;
- б) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес исключительно технической подготовки;
- в) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств ОФП;
- г) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

5. В технической подготовке различают:

- а) общую и специально-подготовительную подготовку;
- б) обще-подготовительную и специально-подготовительную подготовку;
- в) техническую и технико-тактическую подготовку;
- г) общую и специальную подготовку.

6. Различают три основных вида движений спортсмена:

- а) поступательное, вращательное, сложное;
- б) поступательное, вращательное, угловое;
- в) прямолинейное, угловое, вращательное;
- г) прямолинейное, угловое, вращательное.

7. Правильное выполнение упражнения на протяжении 5-6 занятий свидетельствует о приобретении:

- а) навыка;
- б) умения;
- в) «спортивной формы»;
- г) технического мастерства.

8. Специальная психологическая подготовка направлена на:

- а) формирование у спортсмена психологической устойчивости к сбивающим факторам;
- б) формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретных соревнованиях;
- в) формирование у спортсмена волевых качеств;
- г) формирование у спортсмена психологической устойчивости.

9. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- а) развивающие, поддерживающие, восстановительные;
- б) развивающие, соревновательные, поддерживающие;
- в) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- г) тренировочные, развивающие, поддерживающие;
- д) соревновательные, развивающие, поддерживающие.

10. Для повышения алактатных анаэробных возможностей организма наиболее приемлемыми являются:

- а) кратковременные нагрузки (5-10сек) с предельной интенсивностью;
- б) кратковременные нагрузки (5-10сек) с непредельной интенсивностью;
- в) продолжительные нагрузки (1,5-2часа) с умеренной интенсивностью;
- г) нагрузки средней продолжительности (40-60мин.) с умеренной интенсивностью;
- д) нагрузки с определенным интервалом отдыха.

11. Интенсивность нагрузки – это:

- а) величина работы, выполненная в единицу времени;
- б) величина работы, выполненная на одном тренировочном занятии;
- в) величина работы, выполненная в периоде учебно-тренировочного процесса;
- г) величина работы, выполненная группой спортсменов;

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

13. На этапе предварительной подготовки:

- а) рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими

нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;

б) рекомендуется проводить занятия, не способствующие формированию специальных технических навыков у начинающего спортсмена;

в) не рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;

г) рекомендуется проводить занятия, не способствующие развитию физических качеств начинающего спортсмена.

14. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а) дошкольным;

б) школьным;

в) сенситивным;

г) базовым.

15. Большие циклы тренировки на этапе начальной специализации в избранном виде спорта характеризуются:

а) расширенным общеподготовительным периодом;

б) расширенным переходным периодом;

в) расширенным подготовительным периодом;

г) расширенным соревновательным периодом.

16. Задача постепенного ограничения тренировочных нагрузок и повышения тренированности за счет рационализации тренировочного процесса соответствует

а) этапу углубленной спортивной специализации;

б) этапу высших спортивных достижений;

в) этапу сохранения достижений;

г) этапу начальной спортивной специализации.

17. Разминка – это:

а) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовиться к развитию физических качеств;

б) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовить организм к предстоящей деятельности;

в) комплекс обще-подготовительных упражнений;

г) комплекс специально-подготовительных упражнений, для выполнения технически сложных соревновательных упражнений.

18. Общая продолжительность основной части тренировочного занятия составляет :

а) не менее 40-60 минут;

б) не менее 100 минут;

в) не менее 80-90 минут;

г) не менее 25- 30 минут.

19. Мезоцикл – это:

а) средний цикл тренировки, продолжительностью от двух до шести недель, включающий законченный ряд микроциклов;

б) малый цикл тренировки, чаще всего с трехдневной продолжительностью;

в) средний цикл тренировки, продолжительностью от шести до восьми недель, включающий законченный ряд микроциклов;

г) малый цикл тренировки.

20. Для интенсивных (ударных) микроциклов характерно:

а) высокий объем нагрузки при низкой интенсивности работы;

б) высокий объем нагрузок;

в) высокая интенсивность работы при невысоком объеме нагрузок;

г) высокая интенсивность работы при возрастающем объеме нагрузок.

21. Основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов проводится:

- а) в контрольно-подготовительных мезоциклах;
- б) в базовых мезоциклах;
- в) во втягивающих мезоциклах;
- г) в предсоревновательных мезоциклах.

22. Фаза острой акклиматизации в горах длится:

- а) 7-10 дней, у высококвалифицированных спортсменов – 3-4 дня;
- б) 10-15 дней, у высококвалифицированных спортсменов – 2 дня;
- в) 10-20 дней, у высококвалифицированных спортсменов – 2-4 дня;
- г) 2-4 дня, у высококвалифицированных спортсменов – 1-2 дня;

23. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть:

- а) ниже, чем в подготовительном периоде;
- б) ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- в) не ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- г) низким.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Структура отдельного тренировочного занятия, структура отдельного тренировочного дня и микроцикла – это:

- а) макроструктура;
- б) микроструктура;
- в) мезоструктура;
- г) план тренировки;
- д) этапный план.

25. Ударный микроцикл характеризуется:

- а) одновременным повышением как объема, так и интенсивности нагрузки, что создает мощный тренировочный эффект;
- б) максимальным повышением интенсивности нагрузки, что создает мощный тренировочный эффект;
- в) максимальным повышением объема, что создает мощный тренировочный эффект;
- г) максимальным повышением количества тренировочных занятий в неделю;
- д) максимальным повышением соревнований в неделю.

26. Годишний цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) тренировочный и соревновательный;
- б) втягивающий, базовый, восстановительный;
- в) подготовительный, соревновательный, переходный;
- г) общеподготовительный, базовый и соревновательный;
- д) базовый, соревновательный и переходный.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Комплексный контроль:

- а) охватывает процесс технической подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;
- б) охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;
- в) охватывает процесс физической подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;

им;

г) позволяет оценить тренировочные и соревновательные нагрузки.

28. Текущий контроль позволяет оценить:

- а) повседневные изменения в физическом состоянии спортсмена;
- б) повседневные изменения в психическом состоянии спортсмена;
- в) повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности;
- г) повседневные изменения в техническом состоянии спортсмена.

29. Поэтапный учет чаще всего проводится:

- а) в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла;
- б) в начале и конце подготовительного этапа тренировки;
- в) в начале и конце года;
- г) в соревновательном периоде.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта – это:

- а) тестирование;
- б) спортивный отбор;
- в) спортивная ориентация;
- г) контроль.

31. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии:

- а) с желанием родителей;
- б) с уровнем физической подготовленности для данного вида спорта;
- в) с желанием ребенка;
- г) с возрастом, определенным для данного вида спорта;

32. Процесс построения, изучения и использования для уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях – это:

- а) наблюдение;
- б) моделирование;
- в) прогнозирование;
- г) тестирование.

33. На основе изучения конкретной совокупности спортсменов, отличающихся специфическими признаками в рамках того или иного вида спорта строятся:

- а) классические модели;
- б) обобщенные модели;
- в) индивидуальные модели;
- г) групповые модели.

34. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

- а) предвидение;
- б) тестирование;
- в) прогнозирование;
- г) моделирование.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Конечной и специфической целью спорта является:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) наивысший спортивный результат;
- в) выявление победителя;
- г) гармоническое развитие человека.

2. Спортивное движение – это:

- а) социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений;
- б) социальное течение, объединяющее людей с одними интересами;
- в) социальное течение, спортивная практика в физическом воспитании школьников;
- г) объединение спортсменов для решения практических задач тренировочного процесса.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Примерное соотношение общей и специальной физической подготовки в подготовительном периоде тренировочного процесса начинающих спортсменов составляет:

- а) 100 % общая, 0 % - специальная;
- б) 50 % общая, 50 % - специальная;
- в) 80 % общая, 20 % - специальная;
- г) 40 % общая, 60 % - специальная.

4. Развитие всех физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости:

- а) одна из задач общей физической подготовки;
- б) одна из задач специальной физической подготовки;
- в) одна из задач общей технической подготовки;
- г) одна из задач общей тактической подготовки.

5. Специальная техническая подготовка направлена на:

- а) подготовку спортсмена к конкретному соревнованию;
- б) достижение технико-тактического мастерства в избранном виде спорта;
- в) достижение технического мастерства в избранном виде спорта;
- г) достижение наивысшего спортивного результата.

6. Частота (темп) движений – это:

- а) ускорение спортсмена;
- б) количество движений в единицу времени;
- в) количество движений в соревновательном упражнении;
- г) скорость, с какой спортсмен преодолевает дистанцию.

7. Умение – это:

- а) неустойчивый навык;
- б) способность выполнять двигательные действия без технических ошибок;
- в) способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, при значительной концентрации внимания занимающегося построить заданную схему движений;
- г) способность выполнять двигательные действия только под руководством тренера.

8. Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются:

- а) спецификой вида спорта;

- б) задачами соревнований;
- в) возможностями тренировочного процесса;
- г) типологией спортсмена.

9. Первая зона тренировочных нагрузок в современной классификации нагрузок носит название:

- а) аэробно-алактатная;
- б) аэробная развивающая;
- в) аэробная восстановительная;
- г) аэробная-поддерживающая.

10. Максимальные показатели объема нагрузки достигаются:

- а) в переходном периоде учебно-тренировочного процесса;
- б) в соревновательном периоде учебно-тренировочного процесса;
- в) в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса;
- г) в основном периоде учебно-тренировочного процесса.

11. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют:

- а) от 2/3 до 100% общего объема мышц;
- б) 1/3 общего объема мышц;
- в) до 1/3 общего объема мышц;
- г) 2/3 общего объема мышц.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

13. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки) охватывает:

- а) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом участия в соревнованиях (1-4 года);
- б) средний школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- в) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- г) дошкольный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной тренировки (1-3 года).

14. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

15. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть:

- а) небольшой объем и значительный прирост общей интенсивности тренировки;
- б) увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки;
- в) увеличение объема при значительном приросте общей интенсивности тренировки;

г) увеличение объема нагрузок тренировки. |

16. Задача постепенного ограничения тренировочных нагрузок и повышения тренированности за счет рационализации тренировочного процесса соответствует

- а) этапу углубленной спортивной специализации;
- б) этапу высших спортивных достижений;
- в) этапу сохранения достижений;
- г) этапу начальной спортивной специализации.

17. В структуре отдельного тренировочного занятия выделяют три части:

- а) подготовительную, основную, переходную
- б) подводящую, основную, переходную
- в) подготовительную, основную, заключительную
- г) подводящую, основную, заключительную

18. Общая продолжительность заключительной части тренировочного занятия составляет :

- а) не менее 20 минут;
- б) не менее 30 минут;
- в) не менее 10 минут;
- г) не менее 5 минут.

19. Макроцикл – это:

- а) большой тренировочный цикл типа полугодового, включающий законченный ряд этапов;
- б) большой тренировочный цикл типа годичного, включающий законченный ряд мезоциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий законченный ряд этапов;
- г) большой тренировочный цикл типа полугодового, годичного, многолетнего, включающий

законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

20. «Суммирование» эффекта нескольких занятий состоит в том:

- а) чтобы предъявить организму особо объемные нагрузки, вызывая тем самым существенные приспособительные перестройки;
- б) чтобы определить величину нескольких тренировочных занятий;
- в) чтобы предъявить организму особо интенсивные нагрузки, вызывая тем самым существенное утомление;
- г) чтобы предъявить организму особо объемные нагрузки в подготовительном периоде тренировочного процесса

21. Восстановительные мезоциклы подразделяются на:

- а) втягивающие и послесоревновательные;
- б) соревновательные и восстановительные;
- в) восстановительные и восстановительно-поддерживающие;
- г) предсоревновательные и соревновательные.

22 Вторая фаза пребывания в среднегорье характеризуется:

- а) некоторым снижением физиологических сдвигов;
- б) повышением физиологических сдвигов;
- в) высокой степенью проявления адаптационных механизмов;
- г) снижением работоспособности.

23. Главной задачей переходного периода является:

- а) активный отдых;
- б) предупреждение перетренированности спортсмена;
- в) активный отдых и сохранение определенного уровня спортивной работоспособности;
- г) прекращение тренировочного процесса.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через:

- а) 10-12 лет специализированной подготовки;
б) 7-10 лет специализированной подготовки;
в) 3 - 4 года специализированной подготовки;
г) 4-6 лет специализированной подготовки.

25. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, носит название:

- а) недельный тренировочный процесс;
б) мезоцикл;
в) макроцикл;
г) микроцикл;

26. Мезоцикл – это:

- а) двухнедельный тренировочный цикл;
б) средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель;
в) средний тренировочный цикл, продолжительностью 8 - 10 недель;
г) тренировочный цикл продолжительностью месяц;
д) средний тренировочный цикл, продолжительностью 10-12 недель.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Основным методом контроля над физической подготовленностью является:

- а) метод наблюдений;
б) метод контрольных упражнений;
в) метод контрольных срезов;
г) метод сравнения.

28. Оперативный контроль предназначен для:

- а) срочной оценки поведения спортсмена;
б) срочной оценки готовности спортсмена к соревнованию;
в) срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений, тренировочного занятия;
г) срочной оценки психического состояния спортсмена, его готовности к участию в соревнованиях.

29. Текущий учет осуществляется:

- а) после проведения тренировочного занятия;
б) в годичном цикле подготовки;
в) в процессе одного тренировочного занятия;
г) в процессе учебно-тренировочных занятий.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение – это:

- а) одаренность;
б) способности;
в) задатки;
г) предрасположенность.

31. Одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп выявляются:

- а) на четвертом этапе отбора.
б) на третьем этапе отбора.

- в) на первом этапе отбора.
- г) на втором этапе отбора.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика.

33. Разрабатываются для отдельных спортсменов и опираются на данные длительного исследования:

- а) индивидуальные модели;
- б) групповые модели;
- в) классические модели;
- г) соревновательные модели.

34. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

- а) предвидение;
- б) тестирование;
- в) прогнозирование;
- г) моделирование.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

Вариант теста № 4

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Спорт без соревнований:

- а) существовать не может;
- б) существовать может;
- в) не отвечает требованиям спортивной деятельности;
- г) нецелесообразен.

2. Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется:

- а) в соревнованиях и в подготовке к ним;
- б) в соревнованиях;
- в) в тренировочном процессе;
- г) в физическом воспитании.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Основные тренировочные занятия должны проводиться на фоне:

- а) недовосстановленной работоспособности спортсмена;
- б) восстановленной работоспособности спортсмена;
- в) повышенной работоспособности спортсмена.;
- г) восстановленной или повышенной работоспособности спортсмена.

4. Физическая подготовленность — это:

- а) уровень развития выносливости;
- б) показатель работоспособности организма спортсмена;
- в) возможности функциональных систем организма;
- г) готовность спортсмена к участию в соревнованиях.

5. Спортивная техника – это:

- а) наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений с целью достижения наилучшего спортивного мастерства;
- б) технически правильное выполнение двигательного действия;
- в) способ выполнения двигательного действия;
- г) наиболее правильный способ выполнения двигательного действия упражнений с целью достижения наилучшего спортивного мастерства.

6. Ритм движений – это:

- а) музыкальная характеристика структуры движения;
- б) соотношение времени, затраченного на фазу опоры и полета в движении;
- в) соотношение длительностей разных частей движений, выполняемых в определенном порядке;
- г) соотношение длительностей разных частей движений, в беге.

7. Навык – это:

- а) выполнение движения, при котором управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью, прочностью, подвижностью и вариативностью;
- б) выполнение движения, при котором управление движением происходит под руководством тренера, а действия отличаются высокой надежностью, прочностью, подвижностью и вариативностью;
- в) заученное умение;
- г) высокая техническая подготовленность спортсмена.

8. Гетерорегуляция предполагает:

- а) воздействие на спортсмена соперником;
- б) воздействие тренера, психолога, врача, массажиста;
- в) воздействие родителей;
- г) воздействие руководителя команды.

9. Продолжительность работы в 5-ой анаэробно-алактатной зоне не превышает:

- а) 25-40 сек.
- б) 15-20 сек.
- в) 20-30 сек.
- г) 5-10 сек.
- д) 40 сек.

10. Нагрузки большого объема требуют восстановления продолжительностью:

- а) более 36 часов;
- б) более 24 часов;
- в) менее 24 часов;
- г) менее 12 часов;
- д) от 12 до 24 часов.

11. Интервалы отдыха, гарантирующие к моменту очередного повторения практически полное восстановление – это:

- а) активные;
- б) неполные (напряженные);
- в) полные (ординарные);
- г) нормированные.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

11. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные циклы;
- г) подготовительные, основные, соревновательные

12. На этапе предварительной подготовки:

- а) рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;
- б) рекомендуется проводить занятия, не способствующие формированию специальных технических навыков у начинающего спортсмена;
- в) не рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;
- г) рекомендуется проводить занятия, не способствующие развитию физических качеств начинающего спортсмена.

13. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

14. Большие циклы тренировки на этапе начальной специализации в избранном виде спорта характеризуются:

- а) расширенным специально подготовительным периодом;
- б) расширенным переходным периодом;
- в) расширенным подготовительным периодом;
- г) расширенным соревновательным периодом.

15. Обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена:

- а) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- б) основная задача этапа углубленной специализации в избранном виде спорта;
- в) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- г) основная задача этапа сохранения высоких достижений в избранном виде спорта.

16. В структуре отдельного тренировочного занятия выделяют три части:

- а) подготовительную, основную, переходную;
- б) подводящую, основную, переходную;
- в) подготовительную, основную, заключительную;
- г) подводящую, основную, заключительную.

17. Общая продолжительность разминки составляет:

- а) не менее 30-40 минут;
- б) не менее 25-30 минут;
- в) не менее 10-15 минут;
- г) не менее 5- 10 минут.

18. Отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз:

- а) стимулирующей и накопительной;
- б) кумуляционной и реабилитационной;
- в) подготовительной и основной;
- г) стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной.

19. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы:

- а) подводят организм спортсмена к условиям предстоящих состязаний;
- б) моделируют психологическое состояние спортсмена в предстоящих состязаниях;
- в) моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний;
- г) моделируют нагрузку предстоящих состязаний.

20. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы в основном характерны для:

- а) специально-подготовительного этапа;
- б) подготовительного периода;
- в) переходного периода;
- г) соревновательного периода.

21. Условия среднегорья и высокогорья предполагают тренировку на высоте:

- а) 400-900 м. над уровнем моря;
- б) 1400-2900 м. над уровнем моря;
- в) 1000-1400 м. над уровнем моря;
- г) 2900-4000 м. над уровнем моря;

22. В переходном периоде:

- а) тренировочные нагрузки прекращаются;
- б) уменьшается лишь общий объем тренировочной нагрузки;
- в) уменьшается лишь интенсивность тренировочной нагрузки;
- г) уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки;

23. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть:

- а) ниже, чем в подготовительном периоде;
- б) ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- в) не ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- г) низким.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства – задача:

- а) этапа спортивного совершенствования;
- б) этапа начальной спортивной специализации;
- в) этапа углубленной специализации;
- г) этапа основной подготовки;
- д) этапа предварительной подготовки.

25. После болезни спортсмена используются:

- а) подводящие микроциклы;
- б) восстановительные микроциклы;
- в) втягивающие микроциклы;
- г) базовые микроциклы;
- д) ударные микроциклы.

26. Постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы – задача:

- а) втягивающего мезоцикла;
- б) подводящего мезоцикла;
- в) соревновательного мезоцикла;
- г) базового мезоцикла.
- д) предсоревновательного мезоцикла

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Объем техники определяется:

- а) общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях за неделю;
- б) общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и

соревнованиях за год;

в) общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях;

г) количеством упражнений. Выполненных спортсменом в единицу времени.

28. При проведении оперативного обследования необходимо пользоваться тестами:

а) которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке;

б) которые отличаются большим объемом тренировочной нагрузки;

в) которые отличаются большой интенсивностью тренировочной нагрузки;

г) которые отличаются доступностью выполнения.

29. Журнал посещаемости занятий относится:

а) к документам планирования;

б) к документам учета учебно-тренировочных занятий;

в) к документам комплексного контроля;

г) к документам тестирования.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Наследственно обусловленные задатки отличаются:

а) успешностью;

б) высоким уровнем развития;

в) стабильностью и консервативностью;

г) сенситивностью.

31. Насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта позволяют определить:

а) антропометрические обследования;

б) педагогические обследования;

в) медико-биологические исследования;

г) тесты.

32. Под моделью принято понимать:

а) примерная схема объекта, процесса или явления;

б) образец того или иного объекта, процесса или явления;

в) рисунок;

г) характеристика⁴

33. Процесс построения, изучения и использования для уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях – это:

а) наблюдение;

б) моделирование;

в) прогнозирование;

г) тестирование.

34. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

а) предвидение;

б) тестирование;

в) прогнозирование;

г) моделирование.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

а) моделирование;

б) прогнозирование;

в) экстраполяция;

г) обобщение.

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. В качестве продукта общественного развития - спорт:

- а) составная часть физической культуры человека;
- б) составляет органическую часть культуры общества;
- в) составная часть физического развития человека;
- г) составная часть процесса физического воспитания.

2. Система подготовки спортсмена включает в себя четыре блока:

- а) систему отбора, спортивную тренировку, систему соревнований, факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса;
- б) систему отбора, систему соревнований, материально-техническое обеспечение, спортивную тренировку;
- в) систему соревнований, систему тренировки, систему психологической подготовки, систему восстановления;
- г) систему соревнований, систему тренировки, систему методического обеспечения, систему научного обеспечения.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Непрерывность тренировочного процесса означает, что:

- а) воздействие каждого последующего тренировочного занятия должно «наслаиваться» на «следы» от предыдущего;
- б) воздействие каждого последующего тренировочного занятия должно быть развивающим;
- в) каждое последующее тренировочное занятие должно повториться не позднее 24 часов восстановления;
- г) тренировочный процесс не прекращается в течении всего учебного года.

4. ОФП представляет собой процесс:

- а) повышения аэробных возможностей организма;
- б) формирования двигательного опыта спортсмена;
- в) всестороннего развития физических способностей, специфичных для избранного вида спорта;
- г) всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта.

5. Стабильность спортивной техники связана с:

- а) демонстрацией высоких результатов на нескольких соревнованиях;
- б) ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена;
- в) высоким уровнем технической подготовленности спортсмена;
- г) ее устойчивостью к присутствию зрителей на соревнованиях.

6. К кинематическим характеристикам движения относятся:

- а) пространственные, поступательные и скоростные характеристики;
- б) пространственные, временные и угловые характеристики;
- в) прямолинейные, временные и скоростные характеристики;
- г) пространственные, временные и скоростные характеристики.

7. Прочность навыка проявляется в:

- а) высокой технической подготовленности спортсмена;
- б) противостоянии сбивающим факторам;
- в) сохранении его даже без повторений длительное время;

г) сохранении его в течение месяца.

8. Релаксирующие средства направлены на снижение:

- а) физической активности спортсмена;
- б) уровня возбуждения перед стартом;
- в) уровня возбуждения и облегчение процесса психического и физического восстановления;
- г) уровня возбуждения с использованием вербальных средств.

9. Нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления, называются:

- а) большими и значительными;
- б) максимальными;
- в) анаэробными;
- г) тренировочными.

10. В соревновательном периоде показатели объема нагрузки:

- а) не повышаются и не понижаются;
- б) повышаются;
- в) снижаются;
- г) снижаются или стабилизируются;
- д) варьируются.

11. Отдых между отдельными упражнениями, заполненный дополнительной деятельностью – это:

- а) пассивный отдых;
- б) активный отдых;
- в) регламентированный отдых;
- г) неполный отдых.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

13. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки) охватывает:

- а) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом участия в соревнованиях (1-4 года);
- б) средний школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- в) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- г) дошкольный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной тренировки (1-3 года).

14. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

15. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть:

- а) небольшой объем и значительный прирост общей интенсивности тренировки;
- б) увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки;
- в) увеличение объема при значительном приросте общей интенсивности тренировки;
- г) увеличение объема нагрузок тренировки.

16. Задача постепенного ограничения тренировочных нагрузок и повышения тренированности за счет рационализации тренировочного процесса соответствует

- а) этапу углубленной спортивной специализации;
- б) этапу высших спортивных достижений;
- в) этапу сохранения достижений;
- г) этапу начальной спортивной специализации.

17. Разминка – это:

- а) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовиться к развитию физических качеств;
- б) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовить организм к предстоящей деятельности;
- в) комплекс обще-подготовительных упражнений;
- г) комплекс специально-подготовительных упражнений, для выполнения технически сложных соревновательных упражнений.

18. Общая продолжительность разминки составляет:

- а) не менее 30-40 минут;
- б) не менее 25-30 минут;
- в) не менее 10-15 минут;
- г) не менее 5- 10 минут.

19. Макроцикл – это:

- а) большой тренировочный цикл типа полугодового, включающий законченный ряд этапов;
- б) большой тренировочный цикл типа годового, включающий законченный ряд мезоциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий законченный ряд этапов;
- г) большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

20. Соревновательные микроциклы:

- а) направлены на обеспечение оптимальных условий для достижения запланированного спортивного достижения;
- б) направлены на моделирование спортивной деятельности;
- в) направлены на обеспечение комфортных условий соревновательной деятельности спортсменов;
- г) направлены на участие спортсменов в соревнованиях различного уровня.

21. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой:

- а) переходящую форму от общеподготовительного этапа к специально-подготовительному;
- б) переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным;
- в) переходящую форму от соревновательных мезоциклов к восстановительным;
- г) переходящую форму от предсоревновательных мезоциклов к соревновательным;

22. Первые дни пребывания в горах получили название:

- а) острой акклиматизации;
- б) вработывания;
- в) снижение работоспособности;
- г) стрессовой ситуации.

23. Продолжительность переходного периода колеблется обычно:

- а) от одной до двух недель;
- б) от двух до пяти недель;
- в) от трех до шести недель;
- г) восьми до десяти недель.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Этап предварительной подготовки в борьбе рекомендуется начинать:

- а) в 10-12 лет;
- б) в 12-14 лет;
- в) в 7-9 лет;
- г) в 14-15 лет.

25. По содержанию в основных микроциклах различают:

- а) собственно-тренировочные и соревновательные;
- б) собственно-тренировочные и ординарные;
- в) собственно-тренировочные и ударные;
- г) специально-подготовительные и общеподготовительные.

26. Основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности характерна для:

- а) ударного мезоцикла;
- б) втягивающего мезоцикла;
- в) соревновательного мезоцикла;
- г) базового мезоцикла.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Эффективность техники спортивного движения определяется:

- а) по степени ее близости к наилучшему спортивному результату;
- б) по степени ее близости к оптимальному варианту;
- в) по степени ее близости к мировому рекорду;
- г) по степени ее близости к рекорду предыдущего сезона.

28. Продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсмена оценивается в ходе:

- а) оперативного контроля;
- б) контроля над соревновательными нагрузками;
- в) контроля за факторами внешней среды;
- г) контроля над уровнем подготовленности спортсмена;

29. Дневник тренировок спортсмена относится:

- а) к документам планирования;
- б) к документам учета учебно-тренировочных занятий;
- в) к документам комплексного контроля;
- г) к документам тестирования.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов:

- а) совершенствуются в процессе спортивной тренировки;
- б) не поддаются совершенствованию в процессе спортивной тренировки;
- в) относительно легко поддаются совершенствованию в процессе спортивной тренировки;
- г) с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе спортивной тренировки.

31. Одаренные в спортивном отношении ||

дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп выявляются:

- а) на четвертом этапе отбора;
- б) на третьем этапе отбора;
- в) на первом этапе отбора;
- г) на втором этапе отбора.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика.

33. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

- а) предвидение;
- б) тестирование;
- в) прогнозирование;
- г) моделирование.

34. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

35. Долгосрочное прогнозирование направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях в течение:

- а) от 2-3 месяцев до полугода;
- б) от 1-2 до 3-4 лет;
- в) от 4-5 до 10 лет;
- г) от 5-6 месяцев до года.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Основной формой работы студента является работа на лекциях, овладение теоретическим материалом, использование рекомендованной литературы, активная работа по подготовке к практическим занятиям. Особое внимание рекомендуется уделять лекционному материалу специальной направленности, что требует изучения теоретического материала изложенного в лекциях и обязательное чтение дополнительной литературы и первоисточников.

Для успешного усвоения дисциплины необходимо:

1. Систематически, ежедневно работать с учебниками, вчитываясь и понимая изложенный в них материал.
2. Сознательно усваивать материал, не просто заучивая, а уметь использовать полученные знания в ответах на вопросы, в дискуссиях, полемике.
3. Изучать все аспекты знаний по спортивной подготовке их взаимосвязь.
4. Не пропускать практические занятия, а при отсутствии восполнять пропущенный материал.

На практических занятиях, помимо усвоения разъяснений преподавателя основных положений теории, студенту необходимо включаться в организуемую преподавателем *беседу* по изучаемой теме, проявлять активность в выполнении самостоятельной работы, быть готовым выполнить индивидуальные контрольные задания; выступления с реферативными докладами, проявлять инициативу и готовиться к выступлению на студенческих конференциях и др).

В случае возникновения каких-либо вопросов или трудностей, возникающих в самостоятельной работе (например, отсутствие на занятии во время болезни, или по какой-либо другой причине) студент может получить устную консультацию преподавателя и воспользоваться методическим материалом, находящимся на кафедре.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана,

складывается из двух составляющих: одна из

них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

а) Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

б) Методические рекомендации к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента. На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

в) Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

г) Подготовка к контрольным мероприятиям

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

(Изменения и дополнения в РПД вносятся ежегодно и оформляются в данной форме. Изменения вносятся заменой отдельных листов (старый лист при этом цветным маркером перечеркивается, а новый лист с изменением степлером прикалывается к рабочей программе (хранится на кафедре), в электронной форме РПД должна быть актуализированной всегда, т.е. с внесенными изменениями.

При наличии большого количества изменений и поправок, затрудняющих понимание, возникших в связи с изменением нормативной базы ВО и другим причинам, проводится полный пересмотр РПД (т.е. выпускается новая РПД), которая проходит все стадии проверки и утверждения).

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____
(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности) _____

на 20__ / 20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

||

- 1.1.;
- 1.2.;
- ...
- 1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 2.1.;
- 2.2.;
- ...
- 2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 3.1.;
- 3.2.;
- ...
- 3.9.

Составитель
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи