

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

Направление: 49.04.01 – «Физическая культура»

*направленность (профиль) образовательной программы
«Система подготовки в профессиональном спорте»*

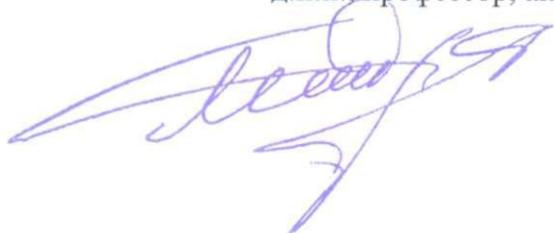
Квалификация - *магистр*

Красноярск 2016

Рабочая программа дисциплины составлена к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании
кафедры теории и методики борьбы
протокол № 3 от 05.10.2016 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического
совета направления подготовки
Департамента спортивных единоборств
Протокол № 1 от 08.12.2016 г.

Председатель совета
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Теория и методика детско-юношеского спорта является учебной дисциплиной, формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Теория и методика детско-юношеского спорта относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества. Она изучает физическую культуру и спорт как особый, специфический вид культуры общества, сложную область социально необходимой деятельности, имеющую множество взаимосвязей с другими явлениями и сторонами социальной жизни общества.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта» разработана согласно ФГОС ВО по направлению 49.04.01 – Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы: Система подготовки в профессиональном спорте.

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» находится в вариативной части блока «Дисциплины» учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, реализуется на первом курсе в зимнюю и летнюю сессию..

2. Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Часов / ЗЕТ	Зимняя сессия 1 курса	Летняя сессия 1 курса
Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта»	72/2	36/1	36/1
Контактная работа с преподавателем (всего)	6	2	4
в том числе:			
лекции	2	2	-
практические занятия	4	-	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62	34	28
Контроль	4	-	4
Вид промежуточной аттестации	зачет	—	зачет

3. Цель изучения дисциплины

1. Обеспечение глубокого теоретического осмысления основ теории спорта, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.
2. Овладение компетенциями, обеспечивающими готовность студентов успешно сдать зачет по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорта».

4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Формирование у магистрантов необходимого уровня теоретических знаний о целях, средствах и принципах спортивной тренировки	Знать основные понятия теории спорта; знать средства и методы спорта, структуру процесса обучения двигательным действиям, принципы спортивной тренировки	ПК-9 - способность решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов
	Уметь соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий спорта	
	Владеть технологией выбора определенных средств, методов, форм занятий в зависимости от педагогической ситуации	
2. Формирование у магистрантов необходимого уровня теоретических знаний о видах подготовки спортсмена, знаний о способах планирования и педагогического контроля в спортивной тренировке	Знать структуру спортивной тренировки; знать основы методики развития физических качеств; знать перечень документов планирования и основные методы педагогического контроля	ПК-10 - способность устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности
	Уметь подбирать средства и методы развития какого-либо физического качества, общеразвивающие упражнения; уметь проводить планирование на текущее занятие, использовать простейшие методы педагогического контроля	
	Владеть методикой подбора физических упражнений для проведения занятия	

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

В целях текущего контроля успеваемости по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорта» применяются следующие методы:

- 1) опросы;
- 2) контрольные работы;
- 3) составление схемы;
- 4) составление учебных планов.

В целях промежуточного контроля успеваемости по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорта» применяется метод тестирования.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации».

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
 - проблемное обучение;
 - интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
 - технология интенсификации обучения на основе схемных моделей учебного материала.
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
 - технология индивидуализации обучения;
 - коллективный способ обучения

**Лист согласования рабочей программы «Теория и методика детско-ношеского спорта»
с другими дисциплинами образовательной программы**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Основы перехода спортсменов из юношеского спорта в спорт высших достижений	ТиМ борьбы		нет изменений
Гендерные особенности занятий спортом	ТиМ борьбы		нет изменений

Заведующий кафедрой



Д.Г. Миндиашвили

Председатель НМС



А.И. Завьялов

**Технологическая карта обучения дисциплине
«Теория и методика детско-юношеского спорта»**

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы
уровень высшего образования - магистратура

49.04.01 – Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы «Система подготовки в
профессиональном спорте»

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		все- го	лек- ций	лаб. работ	Пра- ктич.		
<p>1. Общая характеристика теории спорта. Основные понятия в спортивной тренировке. Функции спорта. Классификация видов спорта. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке. Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.</p>	36	2	2			34	Опрос, составление схемы «Функции спорта»
<p>2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения. Периодизация спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка. Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах. Структура</p>	32	4			4	28	Опрос, составление плана

тренировочного занятия. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки.							
Форма итогового контроля	4						зачет
Всего:	72	6	2		4	62	

Содержание основных разделов и тем дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта»

Введение

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» является интегральной и объединяет все сферы научных изысканий о человеке: медико-биологические, психолого-педагогические и социально-экономические дисциплины, от каждой из которых в различной степени зависит результат подготовки спортсмена и показанный им результат. На изучение теории спорта опирается изучение теории и методики отдельных видов спорта.

Потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности студента, обучающегося по соответствующей ООП:

Данная дисциплина позволит студенту познать основы теоретических знаний, что в дальнейшем послужит базой для формирования у студентов навыков успешного проведения тренировочного процесса спортсменов, их участия в соревнованиях.

Потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам профиля в современных условиях:

Дисциплина направлена на формирование компетенций в рамках общетеоретических положений спорта, что позволит быть более успешным в профессиональной сфере.

Содержание теоретического курса.

Раздел 1. Общая характеристика теории спорта.

Основные понятия в спортивной тренировке. Функции спорта. Классификация видов спорта. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке. Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.

Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения. Периодизация спортивной тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка. Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах. Структура тренировочного занятия. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки.

Методические рекомендации по освоению дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта»

Рекомендации по работе на лекциях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий

В соответствии с учебным планом обучающиеся в процессе изучения дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта» обязаны выполнить контрольную работу.

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.
2. Контрольная работа должна быть выполнена в ученической тетради вручную либо оформлена на компьютере.
3. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условиях работы.
4. Выполненные задания необходимо сопровождать краткими пояснениями. Задания, в которых даны лишь ответы без пояснений, будут считаться невыполненными.
5. Обучающиеся, не выполнившие работу в установленный срок к экзамену не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру теории и методики борьбы.

Рекомендации по подготовке к зачету

Залогом успешной сдачи зачета являются систематические, добросовестные посещения занятий либо самостоятельное освоение материала магистрантами. Специфической задачей магистранта в период экзаменационной сессии является повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение семестра.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до зачета. Повторение - процесс индивидуальный; каждый магистрант повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты - вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Само повторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее - воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к зачету.

Первый - подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй - сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа - тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий - работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый - подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый - помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой - установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой - толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой - бойтесь шпаргалки - она вам не прибавит знаний.

Девятый - не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый - не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый - когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

Рекомендации по самостоятельной работе магистрантов

Составление плана-конспекта спортивной тренировки. Необходимо предварительно изучить материал «Планирование в физическом воспитании». Для составления плана нужно, для начала, выбрать группу, с которой планируется проводить учебную и воспитательную работу во время тренерской практики, определить изучаемые спортивные дисциплины в текущей четверти, а также перечень изучаемых двигательных умений и навыков. Далее, необходимо ознакомиться с учебной литературой по формированию умений и навыков в конкретной спортивной дисциплине (гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание), составить план, учитывая, что освоению конкретного двигательного действия необходимо посвятить минимально 3 занятия (разучивание, закрепление, совершенствование). Не лишним будет вспомнить, что, если работа планируется проводиться с детьми младшего школьного возраста (1-4 класс), для лучшего усвоения материала и привития интереса к спорту, 40% времени тренировки нужно уделять организации занятий с использованием игрового метода.

Подготовка к промежуточному рейтинг-контролю. Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем тестовых заданий, внимательно проработайте эти материалы.

Подготовка к итоговому рейтинг-контролю. Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем вопросов на экзамен, внимательно проработайте эти материалы.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Посещение лекционных занятий.
2. Во время прохождения опроса стремитесь к тому, что бы ответить правильно на все вопросы, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите.
3. Во время сдачи зачета отвечайте на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п);
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п) при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах

обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева от 26.06.2015, утвержденным приказом 248(п) устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

Технологическая карта рейтинга дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Теория и методика детско-юношеского спорта	49.04.01 – Физическая культура (магистратура) направленность (профиль) образовательной программы «Система подготовки в профессиональном спорте»	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: теория и методика физической культуры (бакалавриат)		
Последующие: Основы перехода спортсменов из юношеского спорта в спорт высших достижений, Гендерные особенности занятий спортом		

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1		
Общая характеристика теории спорта		
	Форма работы	Количество баллов
		min

Текущая работа	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Составление схемы «Функции спорта»	5	8
	Опрос «Основные понятия в спорте, классификация видов спорта»	7	12
Итого		15	25

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
Подготовка спортсменов.			
Спортивная подготовленность и пути ее достижения.			
Периодизация спортивной тренировки			
	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
Текущая работа	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная работа «Спортивная подготовка и подготовленность»	7	12
	Составление перспективного или текущего плана подготовки спортсмена на год, полгода, месяц, неделю	10	16
	Опрос «Структура тренировочного процесса»	7	12
Итого		30	50

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	Зачет	15	25
Итого		15	25

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (10%)			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
БМ №1-2	Составление кроссворда	0	4
	Написание научной статьи, участие в региональной конференции, публикация	0	6
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
Σ 60-100	зачтено
0-59	не зачтено

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

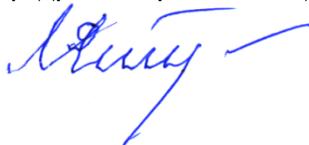
Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
«высокий» уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	«продвинутый» уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
«продвинутый» уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	«базовый» уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
«базовый» уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	«пороговый» уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 11 от 15.05.2017 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

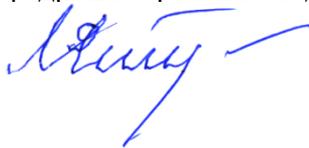
1. В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.
2. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
3. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
4. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
5. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

**Карта литературного обеспечения дисциплины
(включая электронные ресурсы)
«Теория и методика детско-юношеского спорта»
для обучающихся образовательной программы
по направлению подготовки: 49.04.01 – Физическая культура,
направленность (профиль) образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте, квалификация - магистр**

по заочной форме обучения

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Количество экземпляров / точка доступа
Основная литература			
1.	Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.	ИМЦ ФФКиС(1), АУЛ(11)	12
2.	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2011. – 863 с.	ЧЗ(1), АУЛ(19), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(7)	30
3.	Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская ; науч. ред. Е. Яковлева. - 2-е изд. - М. : Флинта, 2012. - 154 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1527-7 ; То же [Электронный ресурс].–URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363928	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Мельникова, Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, И.И. Самсонов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 140 с. : табл. - Библиогр.: с.88-92. ; То же [Электронный ресурс]. -.-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298130	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература			
5.	Миндиашвили, Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография,. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 416 с.	ЧЗ(1), АНЛ(2), ИМЦ ФФКиС(1)	4
6.	Киршина Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с. // ЭБС КГПУ	ЭБС КГПУ http://elib.kspu.ru/document/5704	Индивидуальный неограниченный доступ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
7.	Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.	ЧЗ(1), СБО(1), АНЛ (1), ИМЦ ФФКиС(3) 6
8.	Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова, Полева Н.В., Чупрова Е.Д. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(5) 11
9.	Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева.- Красноярск, 2011. – 34 с.	ЧЗ(1), АНЛ(2), АУЛ(5), ИМЦ ФФКиС(2) 10
Ресурсы сети Интернет		
10.	Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры»	www.lib.sportedu.ru/press/tpfk
11.	Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. - М. : Спорт, 2016. - 152 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-48-0 ; То же [Электронный ресурс]. –URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454247	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Индивидуальный неограниченный доступ
Информационно-справочные системы		
12.	Elibrary.ru. [Электронный ресурс]. - Электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru	http://elibrary.ru свободный
13.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru свободный
14.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02) Локальная сеть вуза
15.	East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 .	https://dlib.eastview.com Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

главный библиотекарь РСМ / Рябова А.А. / 15.06.2018
 (должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.) (дата)

**Карта материально-технической базы дисциплины
«Теория и методика детско-юношеского спорта»
для обучающихся образовательной программы
по направлению подготовки: 49.04.01 – Физическая культура,
направленность (профиль) образовательной программы Система подготовки в
профессиональном спорте, квалификация - магистр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по заочной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Лекционные аудитории	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-49	•проектор •демонстрационный экран •ноутбук Ubuntu (Free) Kaspersky Endpoint Security (Лицензионный сертификат № 17E0-170503-073850-957-298) Adobe Photoshop Extended (Сертификат № 7001854) Adode Design Premium (Сертификат № 7001854) Office Standart (Лицензия 47167344; 31.07.2010)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 3
от 05.10.2016 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Протокол № 1 от 08.12.2016 г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы
«Система подготовки в профессиональном спорте»

Квалификация: магистр

Составитель: Чупрова Е.Д., к.п.н., доцент

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.04.01** – Физическая культура;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, магистерская программа: Система подготовки в профессиональном спорте;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта»:

1. ПК-9 - способность решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов;

2. ПК-10 - способность устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности.

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы
-------------	-------------------------------------	--------------	--------------------------

	формировании компетенции		Номер	Форма
ПК-9 - способность решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов	Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий спортом	текущий контроль	2, 4	опрос
	Основы спортивного долголетия		1	составление схемы
	Основы перехода спортсменов из юношеского спорта в спорт высших достижений		6	тест-е
	Государственная итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	6	тест-е
ПК-10 - способность устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности	Основы речевой коммуникации в профессиональном спорте	текущий контроль	3	контрольная работа
	Гендерные особенности занятий спортом		5	сост-е плана
	Организационные вопросы спортивной тренировки		6	тест-е
	Государственная итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	6	тест-е

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают тестовые задания.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: тестовые задания, разработчик Чупрова Е.Д.

Критерии оценивания по оценочному средству «Тестовые задания»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-9 - способность решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов	<p>Владеет системой знаний о методах и средствах спортивной тренировки.</p> <p>Обосновывает подбор тех или иных методов и средств спортивной тренировки в конкретной педагогической ситуации.</p> <p>Умеет проектировать учебные занятия на основе сочетания знакомых и новых образцов действий, что позволяет получить новый продукт – оригинальный конспект.</p>	<p>Объясняет взаимосвязи между содержанием структурных компонентов методов и средств спортивной тренировки.</p> <p>Имеет опыт подбора методов и средств спортивной тренировки, исходя из конкретной педагогической ситуации.</p> <p>Умеет проектировать учебные занятия на основе дополнения шаблонных действий новыми элементами, что позволяет получить адаптированный конспект.</p>	<p>Воспроизводит основные положения системы знаний о методах и средствах спортивной тренировки.</p> <p>Готов к подбору методов и средств спортивной тренировки, исходя из конкретной педагогической ситуации.</p> <p>Умеет проектировать учебные занятия на основе шаблонного выполнения действий, что позволяет получить шаблонный конспект.</p>

ПК-10 - способность устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности	Обосновывает ценность знания и учета индивидуальных особенностей занимающихся при проектировании и реализации занятия. Владеет методикой проведения учебных занятий.	Объясняет значимость знаний и учета индивидуальных особенностей занимающихся при проектировании и реализации занятия. Имеет опыт проведения учебных занятий.	Воспроизводит формальные аргументы значимости учета индивидуальных особенностей занимающихся при проектировании и реализации занятия. Готов к проведению учебных занятий.
--	---	---	--

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

- 1) опросы;
- 2) контрольные работы;
- 3) составление схемы;
- 4) составление учебных планов.

Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины «Теория спорта»

Критерии оценивания опроса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	6 баллов - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; 5 баллов - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; 4 балла - проблема обозначена на бытовом уровне; 0 баллов - проблема не раскрыта.
2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	6 баллов – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ.

	<p>5 баллов – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов;</p> <p>4 балла - сравнительный анализ поверхностный;</p> <p>0 баллов – сравнительный анализ отсутствует.</p>
Максимальный балл	12
Минимальный балл	8

Критерии оценивания схемы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<p>8 баллов - все графы схем заполнены корректно с использованием научных понятий и терминов, установлена взаимосвязь между понятиями;</p> <p>6 баллов – графы схем заполнены на не менее, чем 90% при формальном использовании научных терминов, имеется 2-3 ошибки в установлении взаимосвязей между понятиями;</p> <p>5 баллов – графы заполнены не менее, чем на 60%, проблема обозначена на бытовом уровне, взаимосвязь между понятиями установлена, но имеются 3-4 ошибки;</p> <p>0 баллов – графы заполнены менее, чем на 60%, взаимосвязь между понятиями не установлена.</p>
Максимальный балл	8
Минимальный балл	5

Критерии оценивания контрольной работы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<p>6 баллов - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа;</p> <p>5 баллов - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов;</p> <p>4 балла - проблема обозначена на бытовом уровне;</p> <p>0 баллов - проблема не раскрыта.</p>

2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	<p>6 баллов – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфического, дает полный сравнительный анализ.</p> <p>5 баллов – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов;</p> <p>4 балла - сравнительный анализ поверхностный;</p> <p>0 баллов – сравнительный анализ отсутствует.</p>
Максимальный балл	12
Минимальный балл	8

Критерии оценивания учебных планов

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Подбор видов деятельности для создания учебного плана, соответствие подобранного материала возрасту занимающихся	<p>9 баллов – корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе сочетания знакомых и новых образцов действий, что позволяет получить новый продукт – оригинальный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся;</p> <p>7 баллов - корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе дополнения шаблонных действий новыми элементами, что позволяет получить адаптированный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся;</p> <p>5 баллов - корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе шаблонного выполнения действий, что позволяет получить шаблонный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует</p>

	возрасту занимающихся; 0 баллов – некорректный подбор видов деятельности, не учитывающий возраст занимающихся.
2. Распределение времени для различных видов деятельности	9 баллов – грамотное распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана; 8 баллов – распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана частично не соответствует основам теории и методики физической культуры и спорта; 6 баллов – нарушено распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана; 0 баллов – дозировка физических упражнений отсутствует.
Максимальный балл	18
Минимальный балл	11

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

СОСТАВЛЕНИЕ СХЕМЫ «Функции спорта» (КИМ №1)

Задание: выпишите из рекомендованной литературы функции спорта и составьте схему их взаимосвязи.

ОПРОС «Основные понятия в спорте. Классификация видов спорта» (КИМ №2)

1. Спортивное соревнование.
2. Спортивная деятельность.
3. Спортивная подготовка.
4. Спортивная тренировка.
5. Тренированность.
6. Подготовленность.
7. Техническое обеспечение и оснащённость.
8. Спортивные достижения.
9. Спортивный результат.
10. Спортивная квалификация.
11. Атлетические виды спорта.
12. Технические виды спорта.
13. Виды спорта с использованием спортивного оружия.
14. Виды спорта с модельным конструированием.
15. Виды спорта, связанные с перемещением по местности.
16. Многоборье.
17. Виды спорта совместно с животными.
18. Виды спорта с абстрактно-композиционным мышлением.

19. Экстремальные виды спорта.
20. Артистические виды спорта.
21. Зимние / летние виды спорта.
22. Олимпийские / не Олимпийские виды спорта.
23. Способы проведения соревнований.
24. Виды соревнований.
25. Определение спортивного результата.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА «Виды, средства и методы подготовки спортсменов» (КИМ №3)

1 вариант

1. Физическая подготовка спортсмена.
2. Функциональная подготовка спортсмена.
3. Тактическая подготовка спортсмена.
4. Воспитание нравственных качеств спортсмена.

2 вариант

1. Техническая подготовка спортсмена.
2. Теоретическая подготовка спортсмена.
3. Интегральная подготовка спортсмена.
4. Воспитание нравственных качеств спортсмена.

ОПРОС «Периодизация спортивной тренировки» (КИМ №4)

1. Цикл в спортивной подготовке.
2. Виды циклов.
3. Характеристика и назначение микроциклов.
4. Характеристика и назначение мезоциклов.
5. Характеристика и назначение макроциклов.
6. Назначение Олимпийского цикла подготовки.
7. Особенности годового цикла подготовки.
8. Структура тренировочного занятия.
9. Формы организации занятия.
10. Методы организации занятий.
11. Типы микроциклов.
12. Типы мезоциклов.
13. Типы макроциклов.
14. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.

СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ (КИМ №5)

Задание 1. Составьте тематический план на 10 занятий для учащихся спортивной школы. Выбор группы остается на Ваше усмотрение.

Задание 2. Составьте план-конспект одного из учебно-тренировочных занятий подготовленного тематического плана.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ (КИМ №6)

1. Выберите из перечисленного основное средство спортивной тренировки:

- 1) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность выполнять двигательные действия;
- 2) базовое упражнение; 3) физическое упражнение; 4) гигиенические факторы.

2. Под методами спортивной тренировки понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

3. К специфическим методам спортивной тренировки относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) видеометод, методы самостоятельной работы, методы педагогического контроля.

4. Выберите метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной работы:

- 1) метод стандартно-интервального упражнения; 3) игровой метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения; 4) метод круговой тренировки.

5. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью; 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью; 4) тренированностью.

6. Вид выносливости, позволяющий выполнять беговые упражнения высокой интенсивности:

- 1) аэробная; 2) циклическая; 3) региональная; 4) многоборная.

7. Совершенствование упражнений с помощью модификации упражнения или использования утяжелителей относится к методу:

- 1) «по частям»; 2) целостному; 3) непрерывного упражнения; 4) сопряженного воздействия.

8. Выберите метод, позволяющий обеспечить максимальную физическую нагрузку и оценить качество владения двигательным действием:

- 1) игровой; 2) максимальных усилий; 3) круговой; 4) соревновательный.

9. Отметьте утомление, при котором наступает фаза сверхвосстановления:

- 1) субмаксимальное; 2) умеренное; 3) небольшое; 4) острое.

10. Если нагрузка была достаточной интенсивности, чтобы вызвать утомление, которое, в свою очередь, переходит в восстановление после окончания работы, то восстановление переходит в фазу сверхвосстановления. Выберите название этого закона:

- 1) закон постепенного повышения развивающе-тренирующих воздействий;
- 2) закон суперкомпенсации; 3) закон эффективного тренинга; 4) закон нивелирования.

11. Из перечисленных методов отметьте те, которые относятся к словесным (более 1 ответа):

- 1) дидактический рассказ;
- 2) словесное повествование;
- 3) распоряжения, команды;
- 4) указания;
- 5) непосредственное информирование;
- 6) объяснение;
- 7) инструктирование.

12. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п.

13. Выберите метод обучения, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия:

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

14. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

15. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2-3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

16. Выберите критерии оценки эффективности техники (более 1 ответа):

- 1) сложность выполняемого задания;
- 2) параметры эталонной техники;
- 3) способность к точному анализу движений;
- 4) результативность физического упражнения;
- 5) разница между реальным результатом и возможным;
- 6) двигательная подготовленность.

17. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3-5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7-12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45-60 мин.

18. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

19. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

20. Выберите физическое качество, чрезмерное развитие которого отрицательно влияет на гибкость:

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

21. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

22. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

23. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части тренировочного занятия;
- 2) в первой половине основной части тренировочного занятия;
- 3) во второй половине основной части тренировочного занятия;
- 4) в заключительной части тренировочного занятия.

24. Средствами развития координационных способностей являются:

- 1) физические упражнения, содержащие элементы новизны;
- 2) ациклические упражнения;
- 3) упражнения, выполняемые в условиях естественной среды;
- 4) физические упражнения, отработанные до навыка.

25. Перечислите характеристики, присущие вариативному методу развития координационных способностей (более 1 ответа):

- 1) «зеркальное» выполнение упражнений;
- 2) создание искусственных помех;
- 3) использование утяжелителей;
- 4) выполнение упражнений после воздействия на вестибулярный аппарат;
- 5) выполнение упражнений с околоредельной скоростью;
- 6) выполнение упражнений с исключением зрительного анализатора.

26. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

27. Выберите основные средства развития силы (более 1 ответа):

- 1) упражнения с собственным весом;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) упражнения с использованием резиновых амортизаторов;
- 4) силовые упражнения;
- 5) упражнения с противодействием партнера;
- 6) статические упражнения;
- 7) рывково-тормозные упражнения;
- 8) упражнения на тренажерах;
- 9) упражнения со свободным весом (гантели, гири, штанги и т.д.);
- 10) использование внешней среды (бег по снегу, против течения и т.д.).

28. Установите соответствие между понятием и определением:

ответ	ПОНЯТИЕ	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
	Силовая выносливость	1. Непредельные напряжения мышц, часто проявляемые с максимальной мощностью, в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью.
	Взрывная сила	2. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Скоростно-силовые способности	3. Сила, проявляемая при мышечных напряжениях изометрического типа (без изменения длины мышцы).
	Статическая сила	4. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

29. Какие из перечисленных параметров характеризуют объем нагрузки (более 1 ответа):

- 1) продолжительность упражнения;
- 2) вес отягощения;
- 3) темп выполнения двигательного действия;
- 4) ускорение;
- 5) высокая интенсивность;
- 6) количество подходов и повторений.

30. Выберите из перечисленных вариантов характеристики, относящиеся к понятию «физическая нагрузка» (более 1 ответа):

- 1) сложность выполняемого задания;
- 2) обязательное достижение суперкомпенсации;
- 3) воздействие физических упражнений на организм;
- 4) психическая напряженность;
- 5) вызывает активную реакцию функциональных систем.

31. В каких системах организма наблюдаются физиологические сдвиги под воздействием нагрузки

(более 1 ответа):

- 1) пищеварительная;
- 2) дыхательная;
- 3) сердечно-сосудистая;
- 4) мышечная;
- 5) костная;
- 6) выделительная;
- 7) эндокринная.

32. Оптимальной называется нагрузка:

- 1) незначительная по величине и не вызывающая адаптационных сдвигов;
- 2) вызывающая в результате восстановления адаптационные сдвиги (фазу суперкомпенсации);
- 3) доходящая до предела адаптационных возможностей и, вызывающая в результате восстановления наибольшие адаптационные сдвиги (фазу суперкомпенсации);
- 4) выходящая за предел адаптационных возможностей и вызывающая болезнь.

33. Выберите пути повышения координационной сложности нагрузки (более 1 ответа):

- 1) выполнение упражнения с собственным весом;
- 2) предварительное воздействие на вестибулярный аппарат;
- 3) уменьшение площади опорной поверхности;
- 4) введение неустойчивой опоры;
- 5) выполнение упражнения на специальном тренажере;
- 6) выполнение упражнений в условиях соревнований;
- 7) исключение зрительного анализатора.

34. Выберите из перечисленных вид спорта, в котором наибольшая психическая напряженность:

- 1) плавание;
- 2) борьба;
- 3) автоспорт;
- 4) биатлон.

35. Выберите способ проведения соревнований, когда слабому дается преимущество:

- 1) по результату, показанному в очной и заочной спортивной борьбе;
- 2) по правилу гандикапа;
- 3) способ прямого выбывания;
- 4) круговой способ.

36. Выберите способности, развиваемые с помощью специальной физической подготовки в спортивных играх (более 1 ответа):

- 1) повышение скорости;
- 2) быстрота ориентировки и принятия решений;
- 3) проявление скоростных качеств при выполнении отдельных технических приемов;
- 4) быстрота реагирования на неожиданные действия противников;
- 5) быстрое выполнение старта.

37. Установите последовательность освоения тактики в спорте:

	Приобретение опыта выполнения в стандартных условиях без противника
	Создание образа тактического рисунка
	Совершенствование опыта тактического действия многократным повторением при противодействии соперника и наличии помех

38. Выберите меры, принимаемые для сохранения и повышения мотивации спортсмена (более 1 ответа):

- 1) стимулирование возможностью поступления вне конкурса в вуз, спортивными наградами;
- 2) присутствие постоянного разнообразия и новизны в тренировочных занятиях;
- 3) гиперопека спортсменов;
- 4) сознательное самопринуждение;
- 5) вовлечение спортсмена в творческий процесс планирования тренировки.

39. Процессом объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы называется:

- 1) специальная физическая подготовка;
- 2) техническая подготовка;
- 3) интегральная подготовка;
- 4) функциональная подготовка.