

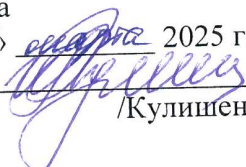
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 13:00:49
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fca9e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Технология спортивной тренировки в циклических видах спорта

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

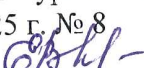
Квалификация

Бакалавр

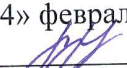
Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом


/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой


/Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:
Шустова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент;

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки в циклических видах спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940

Дисциплина входит в модуль «Технология спортивной тренировки» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты обучения.....	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
Объем и содержание дисциплины.....	4
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	30
Методические указания по освоению дисциплины.....	31
Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	31
Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в циклических видах спорта» является изучение вопросов построения процесса спортивной тренировки в избранном виде спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте».

Задачи дисциплины:

Овладение технологией планирования подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
Овладение технологией подготовки спортсменов различной квалификации в избранном виде спорта;
Овладение технологией отбора в избранном виде спорта;
Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Технология спортивной тренировки» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Изучению дисциплины «Технология спортивной тренировки в циклических видах спорта» предшествует изучение других дисциплин учебного плана: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, педагогика, психология.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной, педагогической и производственной практик в соответствии с учебным планом.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	72,4

Лекции	26
Практические занятия	46
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,4
Зачет	0,4
Самостоятельная работа	20
Контроль	15,6

Формой промежуточной аттестации является зачет в 4,5 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
4 семестр		
Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.		
Тема 1.Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.)	2	2
Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)	4	2
Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).	2	4
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.)	2	4
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.		
Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)	2	4
Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)	2	4
Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)	2	4
Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построение тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного	2	4

тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)		
Итого:	18	28
5 семестр		
Раздел III.Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.		
Тема 1. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. (Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация на различных этапах подготовки в ИВС.)	4	8
Тема 2. Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. (Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	4	10
Итого:	8	18
Итого	26	46

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Построение тренировочного занятия в ИВС.	Структура тренировочного занятия, содержание его частей, средства и методы используемые для юных спортсменов с учетом возраста и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия.	4	Написание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект учебно-тренировочного занятия
История и перспективы развития избранного вида спорта и его место в системе физического воспитания.	Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС. Знаменитые отечественные и зарубежные спортсмены в ИВС. Избранный вид спорта как средство рекреации и продления долголетия.	4	Написание реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Обучение технико-тактическим действиям в ИВС.	Структура обучения двигательному действию в ИВС. Анализ тренировочного задания. Классификация средств и методов обучения технико-тактическим действиям в ИВС.	4	Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад с презентацией
Система отбора в избранном виде спорта.	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена и их связь со спортивным отбором. Задачи, средства и методы отбора на его различных этапах в ИВС. Современные методики спортивного отбора в ИВС.	4	Разработка программ спортивного отбора в избранном виде спорта.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Программа спортивного отбора в избранном виде спорта.
Многолетняя	Многолетняя система	4	Разработка	Учебно-	Разработка

система подготовки спортсменов в ИВС.	подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика различных этапов спортивной подготовки, цель, задачи. Содержание работы на каждом этапе, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.		программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ГССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС	методическое обеспечение дисциплины	программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя
		20			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК – 1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, знаменитых отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов, их вклад в развитие ИВС, основы тренировки в избранном	Устный опрос План-конспект учебно-тренировочного занятия. Оценка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания плана-

			виде спорта, основные положения и содержание тренировки, особенности построения учебно-тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в избранном виде спорта при планировании и организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки.	разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки. Реферат	конспекта УТЗ Шкала оценивания разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки. Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, знаменитых отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов, их вклад в развитие ИВС, основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, особенности построения учебно-тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в избранном виде спорта при планировании и организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки. Владеет опытом построения тренировочного процесса юных спортсменов в ИВС.	Устный опрос План-конспект учебно-тренировочного занятия. Оценка разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки. Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания плана-конспекта УТЗ Шкала оценивания разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки. Шкала оценивания реферата
ОПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных	Знает модельные характеристики соревновательной и тренировочной	Программа спортивного	Шкала оценивания

		занятиях 2.Самостоятельная работа	деятельности спортсмена в избранном виде спорта, виды, этапы и критерии спортивного отбора, его цель, задачи, методы и средства. Умеет выявлять критерии отбора, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом.	отбора в избранном виде спорта.	программ спортивного отбора в избранном виде спорта.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена в избранном виде спорта, виды, этапы и критерии спортивного отбора, его цель, задачи, методы и средства. Умеет выявлять критерии отбора, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом. Владеет современной методикой организации и проведения отбора со спортсменами различного возраста и квалификации.	Программа спортивного отбора в избранном виде спорта.	Шкала оценивания программ спортивного отбора в избранном виде спорта.
ОПК- 4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта, особенности структуры учебно-тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях учебно-тренировочного занятия, формы организации занимающихся, технику безопасности на занятиях ИВС. Причины возникновения травматизма, меры по предупреждению возникновения травмы опасных ситуаций. Умеет планировать учебно-тренировочные занятия в ИВС, разрабатывать комплексы упражнений, применять средства и методы подготовки с учетом возраста и подготовленности спортсменов, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей учебно-тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно-тренировочного занятия.	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Тестирование Доклад с презентацией	Шкала оценивания плана-конспекта УТЗ. Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада с презентацией
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта, особенности структуры учебно-тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях учебно-	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Тестирование Доклад с презентацией	Шкала оценивания плана-конспекта УТЗ. Шкала оценивания тестирования Шкала

			тренировочного занятия, формы организации занимающихся, технику безопасности на занятиях ИВС. Причины возникновения травматизма, меры по предупреждению возникновения травма опасных ситуаций. Умеет планировать учебно-тренировочные занятия в ИВС, разрабатывать комплексы упражнений, применять средства и методы подготовки с учетом возраста и подготовленности спортсменов, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей учебно-тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно-тренировочного занятия. Владеет первичным опытом планирования учебно-тренировочных занятий в ИВС, разрабатывания комплексов упражнений, применения средств и методы подготовки с учетом возраста и подготовленности спортсменов, опытом разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в ИВС в ДЮСШ.		оценивания доклада с презентацией
ОПК- 14	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, методы и средства педагогического контроля, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет подбирать необходимые средства и методы для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов, применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства педагогического контроля для оценивания процесса и результатов спортивной деятельности	Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя Доклад и презентация	Шкала оценивания программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя Шкала оценивания доклада с презентацией
	Продвинут	1.Работа на	Знает основы тренировки в	Разработка	Шкала

	ый	учебных занятиях 2.Самостояте льная работа	избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, методы и средства педагогического контроля, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет подбирать необходимые средства и методы для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов, применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства педагогического контроля для оценивания процесса и результатов спортивной деятельности Владеет опытом разработки батарей тестов для осуществления контроля за уровнем подготовленности спортсмена, целесообразного использования нагрузок и регулирования интервалов отдыха при планировании и построении учебно-тренировочного процесса.	программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно- тренировочных групп (УТГ), групп совершенствова ния спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя Доклад и презентация	оценивания программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно- тренировочных групп (УТГ), групп совершенствов ания спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя Шкала оценивания доклада с презентацией
ДПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостояте льная работа	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий Уметь: - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта Владеть: - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - приемы разработки учебных планов и программ - Распознавать наличие и вид повреждения - методами отбора средств и методов для занятий избранным видом спорт;	Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно- тренировочных групп (УТГ), групп совершенствова ния спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя План-конспект УТЗ Оценка разработанных микроцикла, мезоцикла, годового макроцикла	Шкала оценивания программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно- тренировочных групп (УТГ), групп совершенствов ания спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя Шкала оценивания плана- конспекта УТЗ Шкала оценивания разработанных

			- определяет степень переносимости нагрузки в ходе занятий тем или иным видом спорта и учитывает это в процессе составления перспективных планов. - Способностью разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов	тренировки.	микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий Уметь: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».	Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя План-конспект УТЗ Оценка разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки.	Шкала оценивания программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя Шкала оценивания плана-конспекта УТЗ Шкала оценивания разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла тренировки.

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания реферата

Оценочная стоимость – 5-10 баллов.

Критерии оценивания:

10 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает

выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению). Необходимо написать два реферата.

Из 10 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

5 балла (минимально)– демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 баллов	- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры

	нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направленно на решение поставленных задач.
9 баллов	- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
6 баллов	- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их

	чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
--	--

Шкала оценивания тестирования

Отлично - 81-100% правильных ответов

Хорошо - 61-80% правильных ответов

Удовлетворительно – 41-60% правильных ответов

Неудовлетворительно-менее 40% правильных ответов.

Шкала оценивания доклада с презентацией

Баллы	Критерии
5	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
4	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
3	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены

	5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
2	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки

Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

Микроцикл

баллы	Критерии оценивания
12 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.
9 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.
6 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

Мезоцикл

баллы	критерии оценивания
12 баллов	- определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
9 баллов	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние

	системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
6 баллов	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

Макроцикл

баллы	критерии оценивания
12 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение, отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
9 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. В процентном соотношении, отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
6 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное не различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.

Шкала оценивания программы спортивного отбора в избранном виде спорта.

баллы	критерии оценивания
13 баллов	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
10 баллов	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно

	четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
7 баллов	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа не учитывает в полной мере многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Не все предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

Шкала оценивания программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.

баллы	критерии оценивания
13 баллов	– определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены основные документы планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.
10 баллов	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1.Примерная тематика рефератов:

1. История возникновения и развития ИВС в мире.
2. История возникновения и развития ИВС в СССР.
3. История развития и современное состояние ИВС в РФ.
4. Эволюция правил и технико-тактических действий в процессе становления и развития ИВС.
5. Знаменитые отечественные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
6. Знаменитые зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
7. Знаменитые отечественные спортсмены в ИВС.
8. Знаменитые зарубежные спортсмены в ИВС.
9. История участия отечественных спортсменов на Олимпийских играх в ИВС.
10. Характеристика избранного вида спорта на современном этапе.
11. Место и значение ИВС в системе физического воспитания молодежи в России.
12. Избранный вид спорта как средство рекреации и продления долголетия.

13. Профилактика травматизма в ИВС.

2. Примерные вопросы для устного опроса

1. Виды спортивного отбора.
2. Методы спортивного отбора.
3. Педагогические методы спортивного отбора.
4. Психологические методы спортивного отбора.
5. Морфологические критерии спортивного отбора.
6. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
7. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
8. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
9. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
10. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
11. Соревновательный отбор.
12. Этапы спортивного отбора.
13. Профилактика травматизма при занятиях ИВС.

3. Примерные вопросы для доклада с презентацией

1. Практические методы спортивной тренировки.
2. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
3. Методы развития быстроты.
4. Методы развития координационных способностей.
5. Методы развития гибкости.
6. Методы развития силы.
7. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность.

4. Примерные вопросы для зачета

4 семестр.

8. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
9. Метод целостно-конструктивного упражнения.
10. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
13. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
14. Эффективные средства и методы в обучении техники.
15. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
16. Использование имитационных упражнений. Использование специальных тренажеров.
17. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
18. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
19. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
20. Повторный метод.
21. Переменный метод.
22. Интервальный метод.
23. Соревновательный метод.
24. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
25. Возрастные особенности и физические нагрузки.
26. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

5 семестр

14. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
15. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
16. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
17. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
18. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
19. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
20. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
21. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
22. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
23. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
24. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
25. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
26. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
27. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
28. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на тренировочном этапе.
29. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
30. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
31. Понятие и сущность спортивного отбора.
32. Задачи спортивного отбора.
33. Критерии спортивного отбора.

6. Примерные тесты.

Тест №1 «Средства спортивной тренировки»

1. Упражнения, применяемые для общего физического развития новичков и малоподготовленных спортсменов.
 - а) избранный вид спорта
 - б) подводящие упражнения
 - в) собственно общеразвивающие упражнения
 - г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией
2. Упражнения, применяемые для общефизической подготовки, повышения функциональных возможностей организма спортсмена, а также для активного отдыха.
 - а) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям избранной спортивной специализации
 - б) собственные общеразвивающие упражнения
 - в) избранный вид спорта
 - г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией
3. Какие упражнения способствуют формированию общей физической подготовленности (по координационной, силовой и психической составляющей приближенные к избранному виду спорта)?
 - а) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации

- б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
 - в) специальные упражнения
 - г) собственные общеразвивающие упражнения
4. Какие упражнения наиболее соответствуют координационным, биомеханическим, психологическим характеристикам и характеру выполнения избранной спортивной специализации, а также используются для развития двигательных качеств и обучения двигательным действиям?
- а) специальные упражнения
 - б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
 - в) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
 - г) специальные упражнения для обучения технике избранного вида спорта
5. Какие упражнения используются для обучения технике избранного вида спорта?
- а) избранный вид спорта
 - б) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
 - в) подводящие упражнения
 - г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
6. Укажите упражнения, которые не относятся к специальным.
- а) специальные упражнения, способствующие развитию волевых качеств
 - б) специальные упражнения для обучения технике
 - в) специальные идеомоторные упражнения
 - г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
7. Эффект каких упражнений основан на функциональных изменениях в органах и системах организма спортсмена, автоматически возникающих в момент представления о движениях?
- а) идеомоторные упражнения
 - б) специальные упражнения для обучения технике
 - в) подводящие упражнения
 - г) специальные упражнения
8. Относятся ли гигиенические факторы к средствам спортивной тренировки?
- а) относятся
 - б) гигиенические факторы относятся к естественным силам природы
 - в) гигиенические факторы входят в состав методов спортивной тренировки
 - г) все вышеперечисленные ответы не верны
9. Укажите, что из нижеперечисленного не относится к средствам спортивной тренировки.
- а) физические упражнения
 - б) гигиенические факторы
 - в) естественные силы природы
 - г) средства восстановления работоспособности спортсмена
10. Какие упражнения используются с целью разминки?
- а) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
 - б) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
 - в) аутогенная тренировка
 - г) собственные общеразвивающие упражнения
11. К медико-биологическим средствам спортивной тренировки относятся:
- а) солнечная радиация
 - б) гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня)
 - в) пребывание в среднегорье

г) пребывание в высокогорье

12. Имитационные упражнения подбираются таким образом, чтобы:

а) действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре, характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплины

б) оказывать разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствовать развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков

в) воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену

г) создать функциональный фундамент для специализированного развития физических способностей

13. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от назначения подразделяют на:

а) подводящие

б) собственно-тренировочные

в) модельные

г) учебно-тренировочные

14. Общеподготовительные упражнения должны:

а) обеспечивать всестороннее развитие спортсмена

б) должны повышать устойчивость организма спортсмена к охлаждению, согреванию

в) отличаться от соревновательных по особенностям режима и форме действий, но совпадать с ними по составу действий и общей направленности

г) стимулировать развитие специальной тренированности

15. Собственно тренировочные упражнения являются главным средством спортивной тренировки потому, что:

а) необходимы для повышения общего уровня работоспособности спортсмена или поддержания его

б) служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта

в) направлены на одновременное развитие физических и психических способностей

г) позволяют решать основные задачи спортивной тренировки

16. По какой причине удельный вес избранных соревновательных упражнений невелик в большинстве видов спорта?

а) так как они не достаточно связаны со спецификой избранной спортивной специализации

б) так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования

в) так как они отличаются от упражнений своего вида спорта режимом функционирования организма

г) так как они отличаются от упражнений своего вида спорта способом и условиями выполнения действий

17. Что не относится к средствам психологического воздействия, используемых в спортивной тренировке?

а) идеомоторные упражнения

б) аутогенная тренировка

в) внушенный сон-отдых

г) психосоматическая тренировка

18. В зависимости от сходства и различия с видом спорта, избранным в качестве предмета спортивной специализации, все физические упражнения подразделяются на:

а) соревновательные и подготовительные

б) имитационные и подготовительные

в) общеразвивающие и подготовительные

г) подводящие и подготовительные

19. Значение соревновательных упражнений в подготовке спортсмена определяется тем, что они:

- а) позволяют осуществить более избирательное, а в определенном отношении и более эффективное воздействие на отдельные качества, способности и навыки спортсмена, необходимые в избранном виде спорта
- б) направлены на одновременное развитие качеств и техники движений в избранном виде спорта
- в) представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену, и тем самым стимулировать развитие специальной тренированности
- г) в возможно большей степени соответствуют по координационной структуре, характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине

9	г	19	в
10	г		

Тест №2 «Методы спортивной тренировки»

1. Укажите, что из нижеперечисленного не относится к неспецифическим методам спортивной тренировки.
 - а) метод разучивания по частям
 - б) рассказ
 - в) команда
 - г) показ спортивных кинограмм
2. Укажите, что из нижеперечисленного относится общепедагогическим методам.
 - а) метод словесного и наглядного воздействия
 - б) круговой метод
 - в) частично-регламентированного упражнения
 - г) игровой метод
3. При каком методе разучивания двигательного действия осуществляется его многократное повторение в полной координации?
 - а) повторный метод
 - б) метод словесного воздействия
 - в) игровой метод
 - г) метод целостного разучивания
4. Метод, при котором двигательное действие осваивается при постоянном взаимодействии его частей с сохранением ритма и структуры движений, называется...
 - а) методом разучивания по частям
 - б) соревновательным методом
 - в) методом целостного разучивания
 - г) интервальным методом
5. Какой метод используется при начальном обучении несложным двигательным действиям, а также при закреплении и совершенствовании двигательного действия?
 - а) метод целостного разучивания
 - б) метод разучивания по частям
 - в) игровой метод
 - г) метод словесного воздействия
6. При каком методе спортивной тренировки система движений расчленяется на части, которые разучиваются с последующим соединением в целое?
 - а) метод целостного разучивания
 - б) метод наглядного воздействия
 - в) игровой метод
 - г) метод разучивания по частям
7. Повторный метод относится к группе методов...
 - а) методы стандартного упражнения
 - б) методы вариативного упражнения

- в) группа общепедагогических методов
 - г) методы круговой тренировки
8. Какой метод способствует развитию аэробного компонента выносливости (общей выносливости)?
- а) метод длительной равномерной тренировки
 - б) повторный метод
 - в) интервальный метод
 - г) экстенсивный интервальный метод
9. Какой метод характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени при ЧСС 130-180 уд/мин?
- а) метод длительной равномерной тренировки
 - б) метод кратковременной равномерной тренировки
 - в) повторный метод с равномерной неопределяемой интенсивностью (90-95% от максимальной)
 - г) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью
10. Какой метод способствует развитию аэробно-анаэробного компонента выносливости?
- а) метод длительной равномерной тренировки
 - б) метод кратковременной равномерной тренировки
 - в) круговой метод
 - г) игровой метод
11. Какой метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха в течении которого происходит полное восстановление работоспособности спортсмена?
- а) повторный метод
 - б) интервальный метод
 - в) «фартлек»
 - г) игровой метод
12. При помощи какого метода происходит преимущественное развитие скоростных способностей (быстроты)?
- а) повторный метод с равномерной неопределяемой интенсивностью (90-95% от максимальной)
 - б) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью
 - в) переменный метод
 - г) интервальный метод
13. Какой метод характеризуется длительным выполнением упражнения с изменяющейся нагрузкой (изменяется скорость передвижения, темп, амплитуда и др.)?
- а) интервальный метод
 - б) переменный метод
 - в) повторный метод
 - г) равномерный метод
14. Метод, характеризующийся многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха, недостаточные для полного восстановления работоспособности спортсмена?
- а) повторный метод
 - б) интервальный метод
 - в) равномерный метод
 - г) переменный метод
15. Метод, при котором тренирующее воздействие оказывают интервалы отдыха называется...
- а) повторный метод
 - б) переменный метод
 - в) равномерный метод

г) интервальный метод

16. Укажите, что из перечисленного не относится к вариантам интервального метода.

а) варианты по интенсивности нагрузки

б) варианты по длительности нагрузки

в) варианты по характеру интервалов

г) варианты повторной работы с равномерной непредельной интенсивностью (90-95% от максимальной)

17. К какому варианту интервального метода относится жесткий интервальный метод, когда используются очень короткие интервалы отдыха при сохранении высокой интенсивности?

а) варианты по интенсивности нагрузки

б) варианты по длительности нагрузки

в) варианты по характеру интервалов

г) варианты повторной работы с равномерной непредельной интенсивностью (90-95% от максимальной)

18. С помощью какого метода спортивной тренировки возможно более точно дозировать величину нагрузки и обеспечивать высокую плотность занятия?

а) игровой метод

б) соревновательный метод

в) интервальный метод

г) целостный метод обучения двигательным действиям

19. Какой метод спортивной тренировки характеризуется большой эмоциональностью, многообразием двигательных задач, внезапным их возникновением и самостоятельным выбором решений этих задач?

а) соревновательный метод

б) круговой метод

в) интервальный метод

г) игровой метод

20. Какой метод спортивной тренировки стимулирует максимальное проявление физических и волевых качеств, выявляет и оценивает качество владения техникой избранного вида спорта?

а) игровой метод

б) соревновательный метод

в) круговой метод

г) повторный метод

21. Обязательным условием какого метода спортивной тренировки является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться?

а) круговой метод

б) игровой метод

в) повторный метод

г) соревновательный метод

7. Разработка программы спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя.

Для разработки программы по спортивному отбору в избранном виде спорта необходимо определить критерии отбора в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену и этапу отбора. Методика отбора должна иметь комплексную оценку личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и др.) При написании методики отбора необходимо использовать инструменты и методы в соответствии с выбранным этапом отбора, возрастом и подготовленностью испытуемых. Предложенные тесты и методики должны соответствовать требованиям: валидности, надежности, объективности, быть доступны и просты в применении.

8. Разработка микроцикла, мезоцикла, годовичного макроцикла.

При разработке годовичного макроцикла необходимо определить продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований, мезоциклы, входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. А также основные стороны содержания тренировки и соотношение видов подготовки в каждый период макроцикла, общую тенденцию динамики нагрузок в каждом периоде.

При разработке мезоцикла установить микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определить содержание тренировочных занятий, их направленность.

При разработке микроцикла определить продолжительность и структуру микроцикла, в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов. Указать содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величину применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

9. Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.

Программа должна включать в себя пояснительную записку, в которой указываются документы и методические материалы на основе которых она разработана. В нормативной части указываются основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, а также направленность представленного этапа спортивной подготовки (по заданию преподавателя), его цель и задачи, нормативы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки для зачисления. Методическая часть включает материалы по основным видам спортивной подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по планированию и проведению учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

10. Разработка плана-конспекта УТЗ.

Для каждого документа необходимо определить его структуру и содержание в соответствии с требованиями к данным документам. В содержании в полном объеме представить все основные компоненты документов: цель и задачи соревнований, место и сроки проведения, кто осуществляет руководство соревнованиями, требования к участникам, программа соревнований, способы проведения встреч (круговой, с выбыванием после поражения (одного, двух), комбинированный (смешанный)) и определение победителей, награждение победителей, формы документов (заявочный лист) и сроки их предоставления.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

балл	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои

	суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные
15	- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
5	- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. основная литература:

1. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов /Григорьева И. В. , Волкова Е. Г. , Водолазов Ю. С. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.-87с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142220
2. Жуков Р. С.Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.-110с.- Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=278415
3. Трофимов А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012.-108с. – Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334&sr=1>

4.

6.2. дополнительная литература

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб.пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд.,испр. - М. : Академия, 2008. - 464с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст] : учеб.пособие для вузов. - М. : Академия, 2000. - 368с.
3. Водные виды спорта [Текст] : учебник для вузов / Булгакова Н.Ж.,ред. - М. : Академия, 2003. - 320с.

4. Спортивные игры [Текст]: техника, тактика, методика обучения : учеб. для вузов / под ред. Ю.Д.Железняк. – М.: Академия, 2008. – 520 с.
5. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 152с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]. -М.: Астрель, 2002.-864с.
7. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2007.- 272с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст]. – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : общ. теория и ее практические приложения. – М.: Сов.спорт, 2005. – 800с.
10. Железняк Ю.Д. Формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности педагога по физической культуре в процессе обучения дисциплинам предметного блока ГОС ВПО [Текст].- М.: Издательство МГОУ, 2010. – 22с.
11. Волейбол [Текст] : учебник для вузов /под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 360 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН
<http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.
<http://www.skisport.ru>. -Лыжный спорт (журнал).
<http://www.flgr.ru>– сайт федерации Лыжных гонок России.
<http://www.swimming.ru/> - АНО «Спортивные резервы» (сайт о плавании)
<http://www.sib-swimming.ru/>- статистика, протоколы, рейтинги, информации.
[http:// www.omegatiming.com /](http://www.omegatiming.com/) - результаты соревнований по плаванию/
<http://www.volley.ru/>– сайт Всероссийской Федерации Волейбола.
<http://www.эосмгоу.ru/>- Виртуальная образовательная среда МГОУ
 Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
 ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Подготовка реферативных работ» к.п.н. доц. Шустова Е.В. утверждено УМС протокол №3
2. Методические рекомендации «Контрольные задания для самостоятельной работы по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»» к.п.н. доц. Шустова Е.В. утверждено УМС протокол №3
3. Методические рекомендации «Физические упражнения для составления комплексов общей физической подготовки легкоатлетов» к.п.н. доц. Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г. утверждено УМС протокол №3
4. Методические рекомендации «Комплексы физических упражнений для начального обучения плаванию» Антипова Е.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
 Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.