

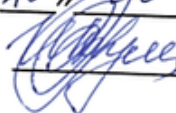
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.10.2020 14:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры ТМФВС

Протокол от «10» 09 2020 г., № 12а

Зав. кафедрой  Кулишенко И.В.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

Теория спорта

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки - «Спортивная тренировка»

Мытищи

2020 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-3 - способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ПК 2 - способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ПК-8 - способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ПК-11 - способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания

1	2	3	4	5	6
ОПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - возрастные особенности спортсменов, - основные методы и средства подготовки спортсменов разных возрастных групп. - тесты и контрольные упражнения по видам подготовки. - основы техники и методику обучения. - причины и способы профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и заче.	41-60 баллов.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - особенности обучения спортсменов на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки Уметь: - подбирать средства и методы подготовки	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и заче.	61-100 баллов.

			спортсменов разных возрастных групп с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. - описать технологию организации и проведения тестирования юных спортсменов в разных возрастных группах. - проводить учебно-тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей спортсменов и их квалификации. Владеть: - навыками подбора соответственно возрасту и задачам занятий средства и методы тренировки; - навыками оказания первой помощи при травмах на тренировочных занятиях. - способностью демонстрации обучающим презентаций, видеоматериалов. - способностью подбирать видеоматериал, описывает спортивные		
--	--	--	--	--	--

			достижения.		
ПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и заче.	41-60 баллов.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - положения основных учений в области спорта, - исторические и современные проблемы развития спорта, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь:	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и заче.	

			- Осуществлять планирование и подбор методик для спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеет: навыками осуществления образовательного процесса на основе положения теории физической культуры и спорта		
ПК-8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные термины спортивной тренировки. - средства и методы спортивной тренировки. Уметь: - использовать методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и заче.	41-60 баллов.
	Продвинут	1.Работа на учебных	Знать:	Текущий контроль:	61-100

	ый	занятиях. 2.Самостоятел ьная работа.	- суть и содержание терминологическог о аппарата. Уметь: - Представляет методические приёмы реализации технологии и способы её внедрения с учётом санитарно-гигиенических норм. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной Направленности; - способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.	Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и заче.	баллов.
ПК-11	Порого- вый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятел ьная работа.	Знать: - классификацию вида спорта по различным функциональным физическим показателям в целях отбора средств и методов тренировки - основные методы отбора для занятий избранным видом спорта	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и зачет.	41-60 баллов.

			- формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов.		
	Продвину- нутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятел ьная работа.	Знать: - виды и формы планирования; - структуру содержания планирования - содержание макро, мезо и микроциклов Уметь: - определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - описывать,	Текущий контроль: Устный опрос, реферат. Промежуточная аттестация экзамен и зачет.	61-100 баллов.

		объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов. Владеть: - методами отбора средств и методов для занятий избранным видом спорт; 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.		
--	--	--	--------------------	--	--

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (Устный опрос)

1. Определение понятия «Спорт».
2. Место спорта в современной жизни.
3. Тенденции развития спорта.
4. Функции спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная
5. Типы спорта: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
6. Виды спорта, определение, характеристика.
7. Организация спорта: на международном и национальном уровнях
8. Определение понятия «Спортивные резервы».
9. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
10. Организационные формы подготовки спортивных резервов.
11. Определение понятия «Спортивная тренировка».
12. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
13. Принципы спортивной тренировки.
14. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
15. Структура тренировки.
16. Техничко-тактическая подготовка.
17. Физическая подготовка (общая, специальная).
18. Интегральная подготовка.
19. Теоретическая подготовка.
20. Психологическая подготовка.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
22. Разделы (стороны) тренировки.
23. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
24. Средства спортивной тренировки.
25. Методы спортивной тренировки.
26. Принципы спортивной тренировки.
27. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
28. Международные организации МОК, международные федерации по видам спорта и т.д.
29. Организация спорта на национальном уровне, спорт в России.
30. Правила, положения, календари соревнований, классификационные системы (ЕВСК и др.).
31. Характеристика спортивных соревнований.
32. Характеристика системы соревнований международного и национального уровней.
33. Системный подход и подготовка спортсменов.
34. Многолетний характер подготовки спортсменов.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.

4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Средства и методы спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).
9. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты (на примере конкретного вида спорта).
10. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
11. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки (на примере конкретного вида спорта).
12. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
13. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
14. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
15. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
16. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
17. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
18. Особенности средств подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
19. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
20. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
21. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
22. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
23. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
24. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
25. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).
26. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
27. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
28. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
29. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
30. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
31. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
32. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.

33. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
34. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).
35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
36. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
37. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.
38. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта)..

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность.
2. Место спорта в современной жизни.
3. Тенденции развития спорта.
4. Спорт в структуре современного общества.
5. Функции современного спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная.
6. Типы спорта сложившиеся в мире: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
7. Виды спорта, их отличительные признаки.
8. Организация спорта: на международном и национальном уровнях.
9. Определение понятия «Спортивные резервы».
10. Подготовка спортивных резервов как одно из направлений детско-юношеского спорта.
11. Организация управления подготовкой спортивных резервов.
12. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
13. Модельные характеристики спортсменов.
14. Воспитательная работа с юными спортсменами.
15. Система отбора спортсменов.
16. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
17. Разделы (стороны) тренировки.
18. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
19. Средства спортивной тренировки.
20. Методы спортивной тренировки.
21. Принципы спортивной тренировки.
22. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
23. Структура тренировки.
24. Основные стороны (составные части) тренировки.
25. Техничко-тактическая подготовка спортсмена.
26. Физическая подготовка (общая, специальная).
27. Интегральная подготовка.
28. Теоретическая подготовка.
29. Психологическая подготовка.
30. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
31. Общая характеристика нагрузок в спорте.
32. Классификация нагрузок в спорте.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».

2. Сущность и функции спорта.
3. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
4. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
5. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
6. Структура спортивных достижений.
7. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
8. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
9. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
10. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
11. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
12. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
13. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
15. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
16. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
17. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
18. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
19. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.
20. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
21. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
22. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
23. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
4. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
5. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
6. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
7. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
8. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
9. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
10. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
11. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
12. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
13. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.

14. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
15. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
16. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
17. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
18. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
19. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
20. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
21. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
22. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
23. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
24. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
25. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.
26. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.
27. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
28. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.
29. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
30. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годичных и полугодичных; планы мезоциклов; планы микроциклов.
31. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.
32. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.
33. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.
34. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
35. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
36. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
37. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

38. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.
39. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

39. Место спорта в современной жизни. Тенденции развития спорта.
40. Функции спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная.
41. Типы спорта: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, для инвалидов.
42. Виды спорта, характеристика.
43. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
44. Организационные формы подготовки спортивных резервов.
45. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
46. Принципы спортивной тренировки.
47. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
48. Техничко-тактическая подготовка.
49. Физическая подготовка (общая, специальная).
50. Интегральная подготовка.
51. Теоретическая подготовка.
52. Психологическая подготовка.
53. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
54. Международные организации: МОК, международные федерации по видам спорта и т.д.
55. Организация спорта на национальном уровне, спорт в России.
56. Правила, положения, календари соревнований, классификационные системы (ЕВСК и др.).
57. Характеристика спортивных соревнований.
58. 2. Характеристика системы соревнований между-народного и национального уровней.
59. 3. Классификация соревнований: по цели, составу соревновательных действий, контингенту, способу ведения борьбы, условиям проведения, типу судейства.
60. Системный подход и подготовка спортсменов.
61. Структура системы подготовки.
62. Составные части, их характеристика
63. Место отбора в системе многолетней подготовки спортсменов.
64. Организация и методика отбора.
65. Этапы спортивного отбора: характеристика, методика и организация.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Задание 1.

Заполните таблицу

Специфические функции спорта	Характеристика функций

Заполните таблицу

Общие функции спорта	Характеристика функций

--	--

Задание 2.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности . Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям

Задание 3.

Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи

№№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1		
2		
3		
4		

Задание 4.

Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной тренировки, в избранном виде спорта.

№№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1	Соревновательные упражнения	
2	Специально-подготовительные упражнения	
3	Обще-подготовительные упражнения	

Задание 5.

Заполните таблицу

№№ п/п	Принцип спортивной тренировки	Краткая характеристика принципа

Задание 6.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

Задание 7.

Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха» в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

Задание 8.

Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»

Тип микроцикла (название)	Характеристика отдельных микроциклов

Задание 9.

Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»

Тип мезоцикла (название)	Характеристика отдельных мезоциклов

Задание 10.

Запишите в таблицу названия периодов и этапов годичного цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность

Период годичного цикла (название)	Этапы периода (название)	Продолжительность Периода (этапа)	Задачи каждого периода и его этапов

Задание 11.

Заполните таблицу «Документы планирования в спорте»

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

1. _____ 2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Задание 12.

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

Вид спорта _____

1. Краткая характеристика спортсмена:

- возраст;
- спортивный разряд;
- уровень спортивных достижений в предыдущем году;
- уровень физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- основные недостатки в подготовленности спортсмена.

2. Цель и задачи многолетней тренировки.

3. Физическая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

4. Спортивно-техническая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

5. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

6. Психическая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

7. Интегральная подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

8. Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки спортсменов

Параметры тренировочных нагрузок	Периоды тренировки
----------------------------------	--------------------

9. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Содержание тренировки	Показатели
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

10. Контрольные нормативы по периодам тренировки

Перечень контрольных испытаний	Результаты контрольных испытаний
--------------------------------	----------------------------------

11. Педагогический и врачебный контроль_____

12. Места занятий, оборудование и инвентарь_____

Задание 13.

Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности»

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль за соревновательной деятельностью	Контроль за тренировочной деятельностью		
Этапный				
Текущий				
Оперативный				

Задание 14.

Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. "Дисциплина «Теория и методика физической культуры»".
2. Здоровый образ жизни.
3. Спортивная викторина для школьников.
4. Новые физкультурно-спортивные виды.
5. Физкультурный уголок в детском саду.
6. Утренняя зарядка – залог хорошего дня!
7. Нестандартное физкультурное оборудование в ДОУ
8. Викторина «Спортивные загадки»
9. Игра День здоровья
10. Веселая физминутка.
11. Развитие физических качеств
12. Физическое воспитание дошкольников
13. Физическое развитие как показатель здоровья
14. Летняя оздоровительная работа в детском саду
15. Физическое воспитание школьников
16. Комплексная фитнес-программа
17. Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности
18. Дворовые спорт-площадки
19. Национальный проект "Здоровье"
20. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры
21. Методы обучения двигательным действиям
22. Требования к уроку физической культуры
23. Особенности и этапы обучения физическим упражнениям
24. Оценивание по физкультуре
25. Урок физкультуры XXI века
26. Дополнительная образовательная программа по физическому развитию
27. Индивидуальная карта развития в области культуры здоровья
28. Общественный проект "Здоровое будущее"
29. Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	20

Текущий контроль (проектные задания, практические задания, опрос)	40
Творческий рейтинг (выполнение самостоятельных заданий, подготовка сообщений, рефератов)	30
Зачет	10

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения зачета состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий								Итого %
		1	2	3	4				18	
1.										
2.										

Зачет выставляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 2

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре			Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещение	Текущий контроль: Выполнение проектных заданий	Творческий рейтинг		
		20				
		баллов	40 баллов	30 баллов	10 баллов	
1	2	4	5	6	7	8

1.						
2.						

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий темы; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено