

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.03.2025 17:59:24

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b785591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

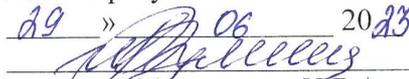
Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

  
/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Технология спортивной тренировки спортивных игр

#### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

#### Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

#### Квалификация

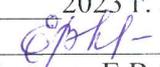
Бакалавр

#### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета физической культуры

Протокол «29» 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных игр, гимнастики и единоборств

Протокол от «26» 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 

/Гушер Ю.Л./

Мытищи

2023

Авторы-составители:

Киселева И.В. доцент, Мастер спорта России по волейболу

Киселев А.В. ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки спортивных игр» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Технологии спортивной тренировки» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты обучения.....	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
Объем и содержание дисциплины.....	4
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	32
Методические указания по освоению дисциплины.....	32
Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	32

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины** «Технология спортивной тренировки спортивных игр» является изучение вопросов построения процесса спортивной тренировки в избранном виде спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры

#### **Задачи дисциплины:**

Овладеть технологией планирования подготовки спортсменов в спортивных играх. разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов;

Овладеть технологией подготовки спортсменов различной квалификации, контроля и учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивных играх;

Овладеть технологией организации и проведения занятий различной направленности, адекватно выбирать средства и методы тренировки со спортсменами различной квалификации

Приобрести 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:

ППК-1. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Технологии спортивной тренировки» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, анатомия человека, физиология физкультурной деятельности, технология спортивной тренировки в циклических видах спорта, физиология человека, теория и методика физического воспитания.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), освоения дисциплины «Теория спорта», подготовке к сдаче государственного экзамена.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
	Всего
Объем дисциплины в зачетных единицах	6
Объем дисциплины в часах	216
Контактная работа:	146,8
Лекции	72
Практические занятия	72
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,8
Зачет	0,2
Курсовая работа	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	34
Контроль	35,2

Формы промежуточной аттестации: зачет – 8 семестр; курсовая работа – 9 семестр; экзамен – 10 семестр.

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

<b>Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием</b>	<b>Кол-во часов</b>	
	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>8 семестр</b>		
Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.		
Тема 1.Основные положения и понятия. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.)	6	6
Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)	6	6
Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).	6	6
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдых, характер отдыха и его продолжительность.)	6	6
	24	24
<b>9 семестр</b>		
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.		
Тема 1. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построение тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения, анализ выполнения упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, энергообеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)	6	6
Тема 2. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)	6	6
Тема 3. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)	6	6
Тема 4. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)	6	6
	24	24
<b>10 семестр</b>		
Раздел III.Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.		
Тема 1. Многолетняя система подготовки спортсменов. Спортивная подготовка спортсменов на различных этапах подготовки в игровых видах спорта. (Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	12	12

Тема 2. Комплексный контроль и учет результатов тренировочной и соревновательной деятельности. (Понятие о комплексном контроле и учете в спортивной тренировке. Характеристика видов комплексного контроля, методов и средств. Требования к показателям контроля. Основные документы и формы учета результатов тренировочной и соревновательной деятельности)	12	12
	24	24
Итого	72	72

#### 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 спортсменов с учетом возраста и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия.	6	Написание плана-конспекта тренировочного занятия.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект тренировочного занятия
Обучение технико-тактическим действиям и развитие физических качеств в ИВС.	Структура обучения двигательному действию в ИВС. Классификация средств и методов обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС. Методический анализ тренировочного задания (постановка цели и задач упражнения, анализ техники упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, энергетическое обеспечение мышечной деятельности, описание и организация упражнения.	8	Подготовка доклада и презентации по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад с презентацией по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС.
Многолетняя система подготовки спортсменов в ИВС.	Многолетняя система 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.	8	Разработка программ спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Программа спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования

			совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС		спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.
Планирование спортивной подготовки в ИВС.	Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки. Типы и структура мезоциклов, микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах, микроциклах.)	6	Разработка годового макроцикла спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл
Контроль организации и проведения тренировочного процесса.	Определение состояния и подготовленности спортсмена. Методика тестирования различных видов подготовленности спортсмена (техника безопасности, процедура проведения тестирования и оценивания его результатов, показатели надежности, валидности.	6	Составление батареи тестов для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.
		34			

## 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
ППК-1. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ППК-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

### 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
ППК-1	Пороговые	1.Работа на	Знать:	План-конспект	Шкала

	й	учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<p>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта;</li> <li>- навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов.</li> <li>- Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.</li> <li>- Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ</li> </ul>	<p>тренировочного занятия.</p> <p>Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл.</p> <p>Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.</p> <p>Тестирование</p>	<p>оценивания плана конспекта тренировочного занятия</p> <p>Шкала оценивания годового (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла</p> <p>Шкала оценивания тестов для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.</li> <li>- Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;</li> <li>- Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников</li> </ul>	<p>План-конспект тренировочного занятия.</p> <p>Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл.</p> <p>Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.</p> <p>Тестирование</p>	<p>Шкала оценивания плана конспекта тренировочного занятия</p> <p>Шкала оценивания годового (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла</p> <p>Шкала оценивания тестов для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>

			и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения		
ППК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности.. - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК. - Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность	Программа спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.  Доклад с презентацией по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС. Тестирование	Шкала оценивания программы спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя  Шкала оценивания доклада с презентацией по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС.  Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности.. - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия	Программа спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Шкала оценивания программы спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства

		<p>соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</p> <p>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</p> <p>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)</p> <p>- результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.</p>	<p>в ИВС по заданию преподавателя.</p> <p>Доклад с презентацией по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС.</p> <p>Тестирование</p>	<p>(ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя</p> <p>Шкала оценивания с докладом с презентацией по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС.</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>
--	--	---	---	--

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### 1. Шкала оценивания тестирования.

Оценочная стоимость (10/0 баллов)

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 8 вопросов и больше в тестах № 1,2, 3 получают 10 баллов за каждый тест (всего за 3 теста максимум 30 баллов), студенты, ответившие правильно на 6-7 вопросов получают 8 баллов, студенты, ответившие правильно на 4-5 вопросов получают 6 баллов, на 3 и меньше считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов

### 2. Шкала оценивания доклада с презентацией по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС.

баллы	критерии оценивания
30 баллов	- в комплексе представлено не менее 7 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Имеют ясную цель и задачу(и), решают поставленные задачи, описание упражнения точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Установлены параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, сформулированы методические рекомендации по выполнению задания, определена энергетическая система (ы), обеспечивающая выполнение каждого упражнения. Проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС там, где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами и докладом.
20 баллов	- в комплексе представлено не менее 7 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Имеют ясную цель и задачу(и), решают поставленные задачи, описание упражнения недостаточно точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы,

	волана), не сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Установлены параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, методические рекомендации по выполнению задания сформулированы не полно, определена энергетическая система (ы), обеспечивающая выполнение каждого упражнения. Не везде проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами и докладом.
10 баллов	в комплексе представлено не менее 7 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Цель и задача (и) в 1-2 упражнениях сформулированы не совсем корректно, решение поставленных задач затруднено, описание упражнения недостаточно точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), не сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Имеются ошибки при установлении параметров нагрузки в 1-2 предложенных упражнениях и определении энергетической системы (м), обеспечивающей выполнение упражнения, методические рекомендации по выполнению задания сформулированы не полно. Не везде проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами и докладом.

### 3. Шкала оценивания годичного (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла

За разработку каждого цикла максимум 10 баллов.

#### **Микроцикл**

баллы	Критерии оценивания
10 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.
8 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
10 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.
8 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
10 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.
8 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 на 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.

#### **4. Шкала оценивания тестов для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.**

баллы	критерии оценивания
20 баллов	– все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
15 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду

	подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
10 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

**5. Шкала оценивания программы спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя**

баллы	критерии оценивания
30 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.
20 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.
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, не достаточно полно раскрыто содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки, но соответствует возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

**6. Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.**

баллы	критерии оценивания
10 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

	<p>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 направлено на решение поставленных задач.</p>
8 баллов	<p>- 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.</p>
6 баллов	<p>- 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</p>

	<p>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.</p>
--	--

**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. Примерные вопросы для зачета.**

**8 семестр**

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Метод целостно-конструктивного упражнения и его использование в тренировочном процессе
3. Метод расчленено-конструктивного упражнения и его использование в тренировочном процессе
4. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
5. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
6. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
7. Эффективные средства и методы в обучении технике.
8. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС.
9. Использование имитационных упражнений. Использование специальных тренажеров.
10. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
11. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
12. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
13. Повторный метод.
14. Переменный метод.
15. Интервальный метод.
16. Соревновательный метод.
17. Сущность и общая характеристика спортивной нагрузки в спортивных играх.
18. Возрастные особенности и физические нагрузки.
19. Отдых как основной компонент физической нагрузки и характеристика его видов.
20. Практические методы спортивной тренировки.
21. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
22. Методы развития быстроты в спортивных играх..
23. Методы развития координационных способностей в спортивных играх.
24. Методы развития гибкости в спортивных играх.
25. Методы развития силовых способностей в спортивных играх .
26. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность.
27. Структура тренировочного занятия: задачи, содержание и динамика нагрузки частей тренировочного занятия.
28. Планирование тренировочного занятия (Структура тренировочного занятия, содержание

- его частей, средства и методы, используемые для юных спортсменов с учетом возраста, пола и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия).
29. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
  30. Классификация средств спортивной тренировки в спортивных играх.
  31. Классификация методов спортивной тренировки в спортивных играх.

## **2. Примерные вопросы для экзамена.**

### **10 семестр**

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
6. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
7. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
8. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
9. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
10. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
11. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
12. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
14. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
15. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на тренировочном этапе.
16. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
17. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
18. Профилактика травматизма при занятиях ИВС.
19. Комплексный контроль и учет в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.
20. Педагогический контроль в тренировочном процессе юных спортсменов.
21. Подготовка юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
22. Подготовка юных спортсменов на тренировочном этапе.
23. Подготовка юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Подготовка юных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
25. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
26. Метод целостно-конструктивного упражнения и его использование в тренировочном процессе
27. Метод расчленено-конструктивного упражнения и его использование в тренировочном процессе
28. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
29. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
30. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
31. Эффективные средства и методы обучения тактическим действиям в спортивных играх.
32. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике в спортивных играх.
33. Использование имитационных упражнений. Использование специальных тренажеров.
34. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.

35. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
36. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
37. Характеристика повторного метода и его использование в спортивных играх.
38. Характеристика переменного метода и его использование в спортивных играх.
39. Характеристика интервального метода и его использование в спортивных играх.
40. Характеристика соревновательного метода и его использование в спортивных играх.
41. Сущность и общая характеристика спортивной нагрузки в спортивных играх.
42. Возрастные особенности и физические нагрузки.
43. Отдых как основной компонент физической нагрузки и характеристика его видов.
44. Практические методы спортивной тренировки.
45. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
46. Методы развития быстроты в спортивных играх..
47. Методы развития координационных способностей в спортивных играх.
48. Методы развития гибкости в спортивных играх.
49. Методы развития силовых способностей в спортивных играх .
50. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность.
51. Структура тренировочного занятия: задачи, содержание и динамика нагрузки частей тренировочного занятия.
52. Планирование тренировочного занятия (Структура тренировочного занятия, содержание его частей, средства и методы, используемые для юных спортсменов с учетом возраста, пола и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия).
53. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
54. Классификация средств спортивной тренировки в спортивных играх.
55. Классификация методов спортивной тренировки в спортивных играх.

### **3. Примерное Тестирование.**

#### *Тест №1 (ППК-1)*

При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа.

Вопрос 1

Какие из перечисленных документов необходимы при разработке примерной программы спортивной подготовки в детско-юношеском спорте по спортивным играм?

- а) Федеральный закон о Физической культуре и спорте в РФ; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта; Профессиональные стандарты: «Тренер», «Спортсмен»; Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ.
- б) Федеральный закон о Физической культуре и спорте в РФ; Конвенция о защите прав человека; Профессиональный стандарт - «Тренер»
- в) Профессиональные стандарты: «Спортивный судья», «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС»; Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ.
- г) Федеральный закон о Физической культуре и спорте в РФ; Трудовой кодекс; Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ.

Правильный ответ: а

Вопрос 2

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:?

- а) исходный, рубежный, итоговый
- б) предварительный, основной, заключительный
- в) педагогический и медико-биологический
- г) оперативный, текущий, этапный

Правильный ответ: г

Вопрос 3

При разрабатывании нормативной части программы спортивной подготовки в детско-юношеском спорте по спортивным играм указывают:?

- а) практические материалы и методические рекомендации по воспитательной работе

- б) практические материалы и методические рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического контроля
- в) основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке
- г) документы и методические материалы на основе которых разработана программа спортивной подготовки

Правильный ответ: в

Вопрос 4.

Оперативный контроль позволяет:

- а) оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена
- б) срочно оценить изменения в состоянии спортсмена
- в) оценить изменения в состоянии спортсмена на определенном этапе годичного цикла подготовки
- г) оценить изменения в состоянии спортсмена на первой и последней тренировке одного микроцикла

Правильный ответ: б

Вопрос 5

Методическая часть программы спортивной подготовки в детско-юношеском спорте по спортивным играм включает в себя:

- а) пояснительную записку
- б) практические материалы и методические рекомендации по планированию и проведению учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и проведению врачебно-педагогического контроля
- в) основные требования по возрасту
- г) документы и методические материалы на основе которых разработана программа спортивной подготовки

Правильный ответ: б

Вопрос 6

Текущий контроль это...?

А контроль за оперативным состоянием спортсмена

Б измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена

В оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики

Г оценка оперативного состояния спортсмена, динамики нагрузок и их соотношений

Правильный ответ: в

Вопрос 7

Какие показатели относятся к комплексному контролю подготовки спортсмена?

А показатели тренировочных и соревновательных воздействий

Б показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях

В показатели состояния внешней среды

Г показатели одаренности

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 8

Наиболее информативным, объективным и широко используемым показателем в практике физического воспитания и спорта реакции организма на физическую нагрузку является:

а) время выполнения двигательного действия

б) величина ЧСС

в) продолжительность сна

г) коэффициент выносливости

Правильный ответ: б

Вопрос 9

Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена называется:?

- а) комплексное планирование
- б) учет в спорте
- в) контрольные нормативы
- г) комплексный контроль

Правильный ответ: г

Вопрос 10

Основными функциями комплексного контроля являются:?

- а) оценка эффективности спортивной тренировки
- б) учет тренировочного процесса
- в) планирование спортивной тренировки
- г) распределение соревнований

Правильный ответ: а

Ключ

1	а
2	г
3	в
4	б
5	б
6	в
7	а, б, в
8	б
9	г
10	а

Тест №2 (ППК-4)

При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа.

Вопрос 1.

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

Правильный ответ: в

Вопрос 2.

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

Правильный ответ: а

Вопрос 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

Правильный ответ: г

Вопрос 4

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

Правильный ответ: г

Вопрос 5.

Какой метод способствует развитию аэробного компонента выносливости (общей выносливости)?

- а) метод длительной равномерной тренировки
- б) повторный метод
- в) интервальный метод
- г) экстенсивный интервальный метод

Правильный ответ: а

Вопрос 6.

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

Правильный ответ: б

Вопрос 7.

Метод, при котором тренирующее воздействие оказывают интервалы отдыха называется...?

- а) повторный метод
- б) переменный метод
- в) равномерный метод
- г) интервальный метод

Правильный ответ: г

Вопрос 8.

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

Правильный ответ: а

Вопрос 9.

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

Правильный ответ: а

Вопрос 10

Какой метод спортивной тренировки характеризуется большой эмоциональностью, многообразием вариантов решения двигательных задач, в быстро меняющихся условиях спортивной борьбы?

- а) соревновательный метод
- б) круговой метод
- в) интервальный метод
- г) игровой метод

Правильный ответ: г

Ключ

1	в
---	---

2	а
3	г
4	г
5	а
6	б
7	г
8	а
9	а
10	б

*Тест №3 (ППК-1)*

При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа.

Вопрос 1.

Структура тренировочного занятия в значительной степени определяется:

А типичными изменениями спортивной работоспособности

Б фазовостью развития спортивной формы

В методами обучения двигательным действиям

Г методами развития двигательных качеств

Правильный ответ: а

Вопрос 2.

Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:

А кумуляционной и восстановительной

Б стимуляционной и кумуляционной

В накопительной и восстановительной

Г функциональной и накопительной

Правильный ответ: а

Вопрос 3

При составлении плана конспекта тренировочного занятия в него необходимо включить следующие разделы:

А части тренировочного занятия

Б содержание тренировочного занятия

В дозировка

Г организационно-методические указания

Правильный ответ: а, б, в, г

Вопрос 4

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет:

А систематизировать задачи, средства, методы тренировки

Б величину тренировочных воздействий

В определить восстановительные процедуры

Г проводить выборные и профилактические мероприятия

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 5

Какие действия необходимо выполнить при планировании годового макроцикла?

А определить обязательные и главные соревнования

Б определить сроки и длительность тренировочных этапов

В определить сроки и место проведения тренировочных сборов

Г определить сроки этапа начального спортивного отбора

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 6.

Какие факторы определяют структуру годового цикла тренировки:

А объективная закономерность развития спортивной формы

Б календарь спортивных соревнований

В климатические условия

Г финансирование

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 7.

Какие из перечисленных микроциклов планируются в конце подготовительного и в соревновательном периоде

А втягивающие

Б ударные

В равномерные

Г переменные

Правильный ответ: б

Вопрос 8.

Восстановительно-подготовительные мезоциклы планируют:

А когда необходимо восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований

Б чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки

В чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят работу поддерживающего характера, широко используя средства специальной подготовки

Г когда собственно-тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер

Правильный ответ: а

Вопрос 9.

Какие средства как правило не используются в общеподготовительном этапе годичного макроцикла:

А соревновательные упражнения

Б специально-подготовительные упражнения

В общеразвивающие упражнения

Г модельные упражнения

Правильный ответ: а

Вопрос 10.

Установите первое действие при планировании годичного макроцикла тренировки

А Определение обязательных и главных соревнований.

Б Деление этапов тренировки на несколько мезо- и микро-циклов.

В Определение сроков и длительности тренировочных этапов и периодов.

Г Планирование тренировочных сборов.

Правильный ответ: а

Ключ

1	а
2	а
3	а, б, в, г
4	а, б, в
5	а, б, в
6	а, б, в
7	б
8	а
9	а
10	а

#### **4. Задание по составлению тестов для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.**

При составлении батареи тестов по измерению и оценке различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена необходимо подобрать их с учетом соответствия определяемым видам подготовленности, показателей надежности и валидности. Методика тестирования должна полно отражать процедуру проведения и оценивание его результатов, отвечать правилам техники безопасности, учитывать пол, возраст и уровень подготовленности спортсмена.

## **5. Задание по разработке годового (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла.**

При разработке годового макроцикла необходимо определить продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований, мезоцикла, 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.

## **6. Задание по разработке программ спортивной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе 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 учебно-педагогического контроля.

### **6. Задание по методическому анализу упражнения для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС**

Для методического анализа необходимо подобрать 7 упражнений для обучения техническому приему, тактическому действию или развитию физических качеств (общих и специальных) в ИВС (по заданию преподавателя). Упражнения должны подбираться с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствовать требованиям техники безопасности. Иметь ясную цель и задачу(и), решать поставленные задачи, точное и понятное описание (указать расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), желательно сопровождаться наглядной схемой. Также необходимо определить параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, сформулировать методические рекомендации по выполнению задания, определить энергетическую систему (ы), обеспечивающую выполнение каждого упражнения. При необходимости провести анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС. Материал предоставить в виде презентации с видеоматериалами и докладом.

## **8. Примерная тематика курсовых работ.**

1. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
3. Методы обучения двигательным действиям.
4. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
5. Средства и методы развития силовых способностей.
6. Средства и методы развития скоростных способностей.
7. Общая выносливость и методика ее развития.
8. Специальная выносливость и методика ее развития (на примере своей специализации).
9. Средства и методы развития гибкости.

10. Средства и методы развития координационных способностей.
11. Планирование и контроль в физическом воспитании.
12. Применение методов врачебно-педагогического контроля при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивных играх.
13. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
14. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
16. Основы современной методики развития скоростно- силовых способностей.
17. Методы развития комплексной выносливости.
18. Методы развития общей аэробной выносливости.
19. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
20. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
21. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
22. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
23. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
24. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
25. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
26. Технологии обучения техническим действиям в спортивных играх.
27. Технологии обучения тактическим действиям в спортивных играх.
28. Специальные физические качества в спортивных играх и методы их развития.

**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 8 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 9 семестра за текущий контроль, равняется 100 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 10 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации в 8 семестре является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Формами промежуточной аттестации в 9 семестре является курсовая работа.

Формами промежуточной аттестации в 10 семестре является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

**Шкала оценивания курсовой работы.**

баллы	критерии оценивания
Оценка-отлично (5) 81 – 100 баллов	- курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. Курсовая работа в целом хорошо оформлена (орфография, шрифт, таблицы, рисунки стиль, цитаты, ссылки и т.д.) Используются различные учебные, научные, специальные источники и нормативно-правовые акты по теме исследования. Не менее 30 источников. В курсовой работе присутствует анализ, проведена систематизация теоретических материалов по избранной теме. Мысли, выводы, результаты исследования изложены студентом научным языком, без художественных, просторечных, разговорных оборотов и фразеологизмов. Введение написано с использованием научного аппарата. Во введении обоснована актуальность темы, определены цель, задачи, предмет и объект исследования. В основной части представлен и глубоко проанализирован теоретический и практический материал по теме исследования, изучены современные теории, методы.

	<p>Использован материал конференций, периодических изданий по профилю обучения. Комплекс проблем изучен системно, подвергнут всестороннему анализу.</p> <p>Изложение материала в курсовой работе конкретно и соответствует теме исследования. Курсовая работа насыщена фактическими данными, цитатами, таблично-графическим материалом, имеет сноски на использованные источники.</p> <p>В заключении курсовой работы сформулированы обоснованные выводы по результатам проведенного исследования в соответствии с поставленными задачами исследования. Курсовая работа выполнена в срок.</p>
<i>Оценка-хорошо (4) 61-80 баллов</i>	- курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. Работа правильно оформлена, но допущены ряд незначительных нарушений в оформлении. Используются базовые учебные источники по теме. Количество соответствует требованиям. Введение содержит только основной научный аппарат, актуальность темы исследования обоснована слабо. В основной части частично представлен теоретический материал, в основном, материал представлен по итогам изучения учебных и научных источников. Теоретический и практический материал проанализирован недостаточно глубоко. В заключении представлены слабо обоснованные выводы. Курсовая работа выполнена в срок.
<i>Оценка-удовлетворительно (3) 41-60 баллов</i>	- курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. В оформлении допущены значительные нарушения. Курсовая работа оформлена небрежно. Во введении слабо или некорректно обоснована актуальность темы исследования. Отсутствует ряд элементов введения. В основной части отсутствует или недостаточно проработана практическая часть. В основном курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, не содержащее актуальной информации. В курсовой работе использовано мало источников. Объем основной части меньше требуемого. В заключении представлены слабо обоснованные выводы или отсутствуют вообще. Курсовая работа выполнена с нарушением сроков.
<i>Оценка-неудовлетворительно (2) 0-40 баллов</i>	- курсовая работа не соответствует требованиям, предъявляемым к научно-исследовательской работе

### Шкала оценивания зачета

балл	Критерии оценивания
20 б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные</li> </ul>
15 б.	- 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 б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</li> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> </ul>

	- излагает материал непоследовательно.
5 б.	- 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.

### Шкала оценивания экзамена.

баллы	критерии оценивания
30 баллов	- студент показывает полные и глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.
20 баллов	- студент показывает глубокие знания программного материала, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.
10 баллов	- студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.
0 баллов	- студент показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускаются грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом.

### 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

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

## 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](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](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>

#### 6.2. дополнительная литература

1. 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.
2. Теория и методика спортивных игр : учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 10-е изд. - М. : Академия, 2017. - 464с. – Текст: непосредственный
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]. -М.: Астрель, 2002.-864с.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2007.- 272с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена [Текст . – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : общ. теория и ее практические приложения. – М.: Сов.спорт, 2005. – 800с.
7. Волейбол [Текст]: учебник для вузов /под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 360 с.
8. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — М.: Спорт, 2018. — 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол [Электронный ресурс] : теория и методика обучения : учебник для вузов. – 3-е изд., стереотип.-М.:Академия,2008.-336с. – Режим доступа: [http://library.sibsiu.ru/index.php?id=315&option=com\\_content&task=view](http://library.sibsiu.ru/index.php?id=315&option=com_content&task=view)
10. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / Игнатьева В.Я. - М.: Спорт, 2016. – 328с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839459.html>

#### 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.volley.ru/>– сайт Всероссийской Федерации Волейбола.

<http://www.russiabasket.ru> Российская федерация баскетбола

<http://www.rfs.ru> Российский футбольный союз

<http://www.fhr.ru> Федерация хоккея России

<http://www.eos.guppros.ru/>- Электронная образовательная среда ГУП

#### 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Подготовка реферативных работ» к.п.н. доц. Шустова Е.В.
2. Методические рекомендации по самостоятельной работе доц. Киселева И.В.

#### 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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://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.