

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

для направления 44.03.05 Педагогическое образование

Составитель ОС и ММ

к.б.н., доцент кафедры



С. С. Кислякова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой



Е. Г. Кокорева

Челябинск
2024

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
Способен конструировать содержание образования в предметной области в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся	ПК-2

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Понятие и сущность организации и планирования спортивной подготовки	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Кейс-задание Тестовые задания
2	Организация групп спортивной подготовки	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Доклад с мультимедийной презентацией Тестовые задания Ситуационные задачи Кейс-задания Устный опрос
3	Формы спортивных занятий и их проведение	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Ситуационные задачи Кейс-задания Устный опрос
4	Содержание спортивной подготовки	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Доклад с мультимедийной презентацией Реферат Устный опрос
5	Организация и планирование многолетней спортивной подготовки	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Доклад с мультимедийной презентацией Реферат Кейс-задания Устный опрос
6	Организация и планирование предсоревновательной подготовки	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Ситуационные задачи Кейс-задания Устный опрос
7	Организация и планирование соревнований	УК-7; ПК-2	10	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Доклад с мультимедийной презентацией Устный опрос

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	Пороговый (удовлетворительно)	<p>Знает: основные понятия, относящиеся к спорту; научно-практические основы спортивной подготовки и здорового образа.</p> <p>Умеет: распределять физические нагрузки при осуществлении учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Владеет: нормами здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике</p>
	Продвинутый (хорошо)	<p>Знает: цели и задачи спортивной подготовки, здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умеет: планировать тренировочные и соревновательные нагрузки в учебно-тренировочном процессе; осуществлять контроль за тренировочными и соревновательными воздействиями.</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в спортивной подготовке.</p>

	Высокий (отлично)	<p>Знает: закономерности функционирования здорового организма спортсменов; принципы распределения физических нагрузок учебно-тренировочном процессе; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: поддерживать оптимальный уровень физической, технико-тактической подготовленности; грамотно распределять различные виды нагрузок; проектировать индивидуальную программу спортивной подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Владеет: методами поддержки оптимального уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни в процессе многолетней подготовки.</p>
--	-------------------	--

ПК-2 «Способен конструировать содержание образования в предметной области в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
-----------------------------------	---	--

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; - теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; - конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; - разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями целевой аудитории. 	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и основные направления образовательных технологий в учебно-тренировочном процессе; - возможности в достижении современных образовательных результатов в спортивной подготовке; - традиционные и инновационные подходы к организации учебно-познавательной деятельности обучающихся в спортивной подготовке. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные методы и технологии при педагогическом сопровождении; - проектировать некоторые компоненты учебно-тренировочного процесса с использованием современных образовательных технологий; - конструировать отдельные компоненты учебно-тренировочного занятия в соответствии с федеральными государственными требованиями; - составлять план диагностики образовательных результатов. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - некоторыми умениями выбора и обоснования образовательных технологий под конкретную дидактическую цель в учебно-тренировочном процессе; - некоторыми умениями конструировать учебно-тренировочное занятие в логике конкретной образовательной технологии; - некоторыми умениями диагностики образовательных результатов в соответствии с федеральными государственными требованиями; - общими навыками использования как традиционных, так и инновационных методов реализации содержания образования в предметной области на основе личностно-
--	--	---

	<p>Продвинутый (хорошо)</p> <p>Знает: основные современные образовательные технологии в спортивной подготовке, их возможности в достижении современных образовательных результатов, - традиционные формы, методы и средства обучения в учебно-тренировочном процессе; - современные методики воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе; - направления и принципы воспитательной работы в спортивной подготовке.</p> <p>Умеет: - осуществлять воспитательную деятельность с учетом возрастных особенностей обучающихся; - проектировать основные компоненты учебно-тренировочного процесса с использованием современных образовательных технологий; - конструировать основные компоненты учебно-тренировочного занятия в соответствии с федеральными государственными требованиями; - составлять примерную программу диагностики образовательных результатов и методы изучения индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p>Владет: - умениями выбора и обоснования образовательных технологий под конкретную дидактическую цель спортивной подготовки; - основными умениями конструировать учебно-тренировочное занятие в логике конкретной образовательной технологии; - основными умениями диагностики образовательных результатов в соответствии с федеральными государственными</p>
--	--

	Высокий (отлично)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в совершенстве приоритетные направления развития образовательной системы РФ, федеральные государственные требования к реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности; - перечень и содержательные характеристики рабочей документации по вопросам организации и реализации учебно-тренировочного процесса; - теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; - содержание, функции, этапы педагогической диагностики и требования к ее проведению. <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - конструировать содержание многолетней спортивной подготовки в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; - разрабатывать рабочую программу по видам спорта на основе федеральных государственных требований и обеспечивать ее выполнение; - творчески применять инновационные методы исследования в учебно-тренировочном процессе; - проектировать все компоненты учебного процесса с использованием современных образовательных технологий; - конструировать все компоненты учебно-тренировочного занятия в соответствии с федеральными государственными требованиями; - составлять программу диагностики образовательных результатов и методы изучения индивидуальных
--	-------------------	--

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, непонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

неумение применять теоретические знания при решении практических задач,

отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

№ п/п	Название контрольного мероприятия	Порядок начисления баллов	Контролируемые компетенции и их индикаторы
1	Устный опрос	80-100 баллов: если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал и материал дополнительных источников, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически отвечает на вопрос, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок и неточностей.	УК-7 (знает, умеет); ПК-2 (знает, умеет)

		<p>65-79 баллов: если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопрос.</p> <p>50-64 балла: если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильно трактует формулировки, нарушает последовательность в изложении ответа на вопрос.</p> <p>менее 50 баллов если обучающийся демонстрирует отсутствие знаний по вопросу, допускает принципиальные ошибки, не может правильно применять теоретические положения.</p>	
2	Тестовые задания	<p>80-100 б: если количество правильных ответом от 85-100%;</p> <p>65-79 б: количество правильных ответов от 75 % - 84 %;</p> <p>50-64 б: количество правильных ответом от 60% - 74%;</p> <p>менее 50 б: количество правильных ответов менее 60 %.</p>	<p>УК-7 (знает);</p> <p>ПК-2 (знает)</p>
3	Доклад с презентацией	<p>80-100 баллов: содержание доклада соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, доступно; на основе представленной презентации формируется полное понимание тематики исследования, раскрыты детали; презентация полностью соответствует установленным требованиям; все ответы на вопросы исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика (ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, лаконичность изложения) полностью соответствует данным критериям.</p> <p>65-79 баллов: содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала, не совсем доступно; на основе представленной презентации формируется общее понимание тематики исследования, но не ясны детали; презентация частично</p>	<p>УК-7 (знает, умеет, владеет);</p> <p>ПК-2 (знает, умеет, владеет).</p>

		<p>соответствует установленным требованиям; ответы не на все вопросы были исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика большей частью соответствует данным критериям.</p> <p>50-64 балла: содержание доклада лишь частично соответствует заявленной теме; раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика, доступность; из представленной презентации не совсем понятна тематика исследования, детали не раскрыты; презентация не соответствует установленным требованиям; ответов на вопросы не было, или они не соответствовали заданным вопросам; выступление докладчика лишь частично соответствует данным критериям.</p> <p>менее 50 баллов: отсутствует доклад с презентацией, либо не соответствуют поставленным критериям (соответствие содержания доклада заявленной теме; степень раскрытия темы; умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации; соответствие оформления презентации установленным требованиям; ответы на вопросы; ораторское искусство).</p>	
4	Ситуационные задачи	<p>80-100 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса).</p> <p>65-79 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании);</p> <p>50-64 балла: если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом.</p> <p>менее 50 баллов: если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.</p>	<p>УК-7 (знает, умеет);</p> <p>ПК-2 (знает, умеет)</p>
5	Кейс-задание	<p>80-100 баллов – кейс–задание выполнено полностью, студент приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения</p>	<p>УК-7 (знает, умеет, владеет);</p> <p>ПК-2 (знает, умеет, владеет)</p>

		<p>на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию.</p> <p>65-79 баллов – кейс–задание выполнено полностью, но в рамках установленного на выступление регламента, студент не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены.</p> <p>50-64 балла – кейс–задание выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выступление регламента, студент расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения, Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует.</p> <p>менее 50 баллов – кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса. Если решение и обозначено, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.</p>	
6	Реферат	<p>80-100 баллов: реферат, который полностью соответствует заданию, имеет логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными положениями. При защите студент показывает глубокое знание текста, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>65-79 баллов: выставляется за реферат, который полностью соответствует заданию, в нем представлены достаточно подробный анализ и критический разбор практической деятельности, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными положениями. При его защите студент показывает знание вопросов темы, оперирует данными тематики, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>50-64 балла: реферат, который не полностью соответствует заданию, работоспособен только в части режимов,</p>	<p>УК-7 (знает, умеет);</p> <p>ПК-2 (знает, умеет)</p>

		<p>базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения. При его защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы.</p> <p>менее 50 баллов: реферат, который не соответствует заданию, не работоспособна или работоспособна только в малой части режимов, В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. При защите работы студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы по его теме, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.</p>	
7	Зачет	<p>Зачтено: студенту, который освоил все темы, вынесенные на зачет. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы и систематическая активная работа на практических занятиях.</p> <p>Не зачтено: студенту, который не освоил хотя бы одну тему.</p>	<p>УК-7 (знает, умеет, владеет);</p> <p>ПК-2 (знает, умеет, владеет)</p>

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Организация групп спортивной подготовки.
2. Комплектование учебных групп, организация работы, контрольно-переводные нормативы, годовые планы по видам подготовки.
3. Формы спортивных занятий и их проведение.
4. Академическая, учебная, учебно-тренировочная, модельная формы.
5. Дополнительные занятия.
6. Содержание спортивной подготовки.
7. Тренировочный день.
8. Микроцикл и его построение.
9. Микроциклы: базовый, втягивающий, учебно-тренировочный, тренировочный, тренировочный – специальный, тренировочный – ударный, предсоревновательный, модельный, соревновательный, восстановительный
10. Организация и планирование многолетней спортивной подготовки.
11. Возрастные зоны спортивных успехов.
12. Многолетний план подготовки.
13. Организация и планирование соревнований.
14. Этап непосредственной подготовки.
15. Последние дни перед стартом.
16. В день соревнования.
17. В день главного старта.
18. Подготовка на месте состязания в день старта.

19. Организация и планирование предсоревновательной подготовки.
20. Методика предсоревновательной подготовки.
21. Организация и планирование подготовки профессиональных кадров в спорте.
22. Нормативно-правовое обеспечение организации и планирования спортивной подготовки
23. Общая физическая подготовка обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
24. Конструирование содержания учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Микроцикл и его построение.
2. Микроциклы: базовый, втягивающий, учебно-тренировочный, тренировочный, тренировочный – специальный, тренировочный – ударный, предсоревновательный, модельный, соревновательный, восстановительный
3. Организация и планирование многолетней спортивной подготовки.
4. Возрастные зоны спортивных успехов.
5. Многолетний план подготовки.
6. Организация и планирование соревнований.
7. Этап непосредственной подготовки.
8. Последние дни перед стартом.
9. В день соревнования.
10. В день главного старта.
11. Подготовка на месте состязания в день старта.

Тематика докладов с презентацией

1. Спортивно-техническая подготовка спортсмена (задачи, специфическое содержание и место в системе подготовки спортсмена; средства и методы, стадии и этапы технической подготовки, основы методики спортивно-технической подготовки)
2. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена (определение понятий: тактические знания, умения, навыки, мышление; задачи, содержание и место в системе подготовки спортсмена; средства и методы, этапы спортивно-тактической подготовки; основы методики).
3. Специальная психическая подготовка (задачи и место в системе подготовки спортсмена; средства и методы; основы методики).
4. Физическая подготовка спортсмена (специфическое содержание, ее роль, подразделы и соотношение с другими сторонами подготовки спортсмена).
5. Воспитание силовых (задачи, особенности состава средств, методов; методические направления в воспитании силовых способностей; определяющие черты методики; дополнительные факторы, используемые в силовой подготовке).
6. Воспитание скоростных (задачи, особенности состава средств, методов; основные методические направления и приемы в воспитании быстроты движений; определяющие черты методики; дополнительные факторы, используемые в связи с воспитанием скоростных способностей и с целью предупреждения и преодоления «скоростного барьера»).
7. Воспитание выносливости (задачи, особенности состава средств, методов, основные методические направления и определяющие черты методики в воспитании общей и специальной выносливости; дополнительные факторы, используемые в связи с воспитанием выносливости).
8. Воспитание двигательного-координационных способностей (задачи, особенности состава средств, методов; основные методические направления и приемы в воспитании двигательного-координационных способностей; определяющие черты методики).

9. Воспитание гибкости (задачи; факторы, влияющие на проявления гибкости; особенности состава средств, методов; определяющие черты методики).

10. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Общая структура (стадии и этапы) многолетней подготовки и факторы ее определяющие; тренировка на различных этапах многолетней подготовки; основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке; динамика нагрузки.

Устный опрос

1. Определение понятия «Спорт» - в узком и широком смысле.
2. Определение понятия «Подготовка спортсмена», «Спортивная тренировка».
3. Определение понятия «Спортивное движение», «Спортивное соревнование», «Спортивное достижение».
4. Многообразие видов спорта и их классификации.
5. Социальные функции спорта (специфические и неспецифические).
6. Основные стороны и формы спортивного движения
7. Спортивные достижения и факторы их определяющие.
8. Общая характеристика системы спортивной подготовки.
9. Компоненты соревновательной деятельности; моделирование соревновательной деятельности.
10. Система спортивных соревнований; структура общей и индивидуальной системы соревнований.
11. Цель и задачи спортивной тренировки
12. Средства спортивной тренировки.
14. Методы спортивной тренировки.
15. Определение понятия «нагрузка». Тренировочные и соревновательные нагрузки.
16. Компоненты тренировочной нагрузки (внешние и внутренние) определяющие направленность и величину воздействия.
17. Нагрузка и отдых в тренировочном процессе. Типы интервалов отдыха.
18. Значение общесоциальных и общеметодических (дидактических) принципов как отправных положений деятельности тренера.
19. Специфические закономерности спортивной подготовки.
20. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность техники.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание №1

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ АКТИВНУЮ РЕАКЦИЮ ЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ, НАЗЫВАЕТСЯ:

Ответ:

1. Физическим совершенством
2. Спортивной тренировкой
3. Физической подготовкой
- 4. Физической нагрузкой**
5. Спортивной формой

Задание №2

Выберете несколько правильных ответов. В СПОРТЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ (В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА) РЕГИСТРИРУЮТСЯ

ПОКАЗАТЕЛИ:

Ответ:

1. Тренировочных и соревновательных воздействий
2. Функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
3. Состояние внешней среды
4. Тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния подготовленности спортсмена состояние внешней среды
5. Оперативные, текущие, этапные циклы

Задание №3

ВЫНОСЛИВОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИЗБРАННОЙ КАК ПРЕДМЕТ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ , НАЗЫВАЮТ»:

Ответ:

1. Аэробной выносливостью
2. Скоростной выносливостью
3. Специальной выносливостью
4. Анаэробной выносливостью
5. Силовой выносливостью

Задание №4

НАЙДИТЕ СООТВЕТСТВИЯ:

Дистракторы:

1. Анатомо-морфологические
2. Физиологические
3. Биологические
4. Хромосомные
5. Психодинамические

Дистракторы соответствия:

1. Темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических процессов
2. Длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани
3. Особенности биологического окисления, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения
4. Генные
5. Максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения

Соответствие: 1-2, 2-5, 3-3, 4-4, 5-1

Задание №5

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ, ПОСТРОЕННЫЙ НА ЕЁ ОЦЕНКЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СТАНДАРТИЗИРОВАННОГО ЗАДАНИЯ, ИСПЫТАНИЯ, ПРОБЫ С ЗАРАНЕЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ НАДЁЖНОСТЬЮ И ВАЛИДНОСТЬЮ, НАЗЫВАЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫМ КОНТРОЛЕМ:

Ответ:

Неверно

Верно

Задание №6

ВРЕМЯ ПЕРИОДА ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ:

Ответ:

1. не более 7 дней
2. 20-30 дней
3. 1-2 месяца
4. до 4 месяцев
5. До 6 месяцев

Задание №7

ОСНОВНЫМИ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ЯВЛЯЮТСЯ:

Ответ:

1. Восстановительные средства (баня, массаж, активный отдых, гидропроцедуры)
2. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси
3. Физические упражнения.
4. Естественные силы природы
5. Закаливающие процедуры

Задание №8

Выберете несколько правильных ответов. СПОРТ В УЗКОМ ПОНИМАНИИ МОЖНО
ОПРЕДЕЛИТЬ:

Ответ:

1. Активная двигательная деятельность спортсменов
2. Собственно соревновательная деятельность.
3. Наивысшая готовность к выступлениям, достижение высоких результатов
4. Максимальное оздоровление и совершенствование человека в сфере спорта
5. Организованная по определённым правилам деятельность

Задание №9

УКАЖИТЕ ТИП МИКРОЦИКЛА, В КОТОРОМ РЕШАЮТСЯ ЗАДАЧИ ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:

Ответ:

1. Базовые
2. Подводящие
3. Переходные
4. Контрольно-подготовительные
5. Восстановительные

Задание №10

НАЙДИТЕ СООТВЕТСТВИЯ:

Дистракторы:

1. Спортивная тренировка
2. Метод
3. Физическая нагрузка

4. Спорт

5. Физическое совершенство

Дистракторы соответствия:

1. Идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
2. Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе
3. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие его физических способностей
4. Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренер
5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Соответствие: 1-3, 2-4, 3-5, 4-2, 5-1

Задание №11

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ МАССОВОГО СПОРТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ПОВЫШЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

Ответ:

Неверно

Верно

Задание №12

Выберете несколько правильных ответов. КАКАЯ ИЗ НИЖЕПЕРЧИСЛЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЯВЛЯЕТСЯ КОМПОНЕНТОМ НАГРУЗКИ:

Ответ:

1. Темп

2. Объем

3. Скорость

4. Интенсивность

5. Характер

Задание №13

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС, СОДЕЙСТВУЮЩИЙ В КОНКРЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРЕДЪЯВЛЯЮЩИЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ СПОСОБНОСТЯМ СПОРТСМЕНА, НАЗЫВАЕТСЯ:

Ответ:

1. Физической подготовленностью

2. Спортивной тренировкой

3. Физическим совершенством

4. Прикладной физической подготовкой

5. Специальной физической подготовкой

Задание №14

Выберите несколько вариантов ответов: ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ:

Ответ:

1. Максимальный фонд двигательных умений и навыков
2. Наивысший уровень развития физических качеств
3. Здоровье спортсмена
4. Спортивный наивысший результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта
5. Наивысший уровень развития физических способностей

Задание №15

С КАКОГО ТИПА МЕЗОЦИКЛА НЕ МОЖЕТ НАЧИНАТЬСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

1. Соревновательного
2. Контрольно-подготовительного
3. Базового
4. Втягивающего
5. Все ответы верны

Задание №16

НАЙДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:

Дистракторы:

1. Спортивное достижение
2. Специальная физическая подготовка
3. Система физического воспитания
4. Физические упражнения
5. Техника физических упражнений

Дистракторы соответствия:

1. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
2. Такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека
4. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных достижениях
5. Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований

Соответствие: 1-4, 2-3, 3-5, 4-2, 5-1

Задание №17

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ (РЕАЛИЗАЦИИ) ЦЕЛИ И ЗАДАЧ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Ответ:

Неверно

Верно

Задание №18

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ НАИБОЛЕЕ ШИРОКО ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Ответ:

1. От 10-15 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
2. От 10-15 минут, выполняемые в аэробном режиме
3. Силового характера в течение 30-40 минут
4. Все ответы верны
5. До 5 минут, выполняемые в аэробном режиме

Задание №19

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ В ТЕЧЕНИИ:

Ответ:

1. Подготовительного периода
2. Только в соревновательном периоде
3. Только в подготовительном периоде
4. Всего учебно-тренировочного процесса
5. Всего годичного цикла тренировок

Задание №20

Выберите несколько вариантов ответов: КОНТРОЛЬ ЗА ФАКТОРАМИ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

Ответ:

1. Оценку психологического состояния
2. Оценка состояния спортивного сооружения
3. Оценка состояния здоровья
4. Оценка погодных условий
5. Оценка технико-тактической подготовки

Задание №21

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПРИ ЧСС ДО 140 УД\МИН СООТВЕТСТВУЕТ ЗОНЕ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ:

Ответ:

1. Аэробной
2. Анаэробной
3. Смешанной
4. Гликолитической

Задание №22

НАЙДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:

Дистракторы:

1. Комплексный контроль
2. Управление в спорте
3. Тренированность
4. Тактическая подготовка
5. Соревновательный период

Дистракторы соответствия:

1. Время календарных соревнований
2. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения игры в процессе соревновательной деятельности
3. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам
4. Планирование и контроль хода тренировочного процесса и его коррекция
5. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена

Соответствие: 1-5, 2-4, 3-3, 4-2, 5-1

Задание №23

ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ
УТВЕРЖДАЕТСЯ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ:

Ответ:

Неверно

Верно

Задание №24

ОСНОВНЫМ ДОКУМЕНТОМ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ И
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЕНИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА В
ДЮСШ, ЯВЛЯЕТСЯ:

Ответ:

- 1.** Программа
2. Положение о соревнованиях
3. Государственный стандарт
4. План-конспект учебно-тренировочного занятия

Задание №25

СЕРДЦЕ - ЭТО:

Ответ:

- 1.** Фиброзно-мышечный полый орган, обеспечивающий посредством повторных ритмичных сокращений ток крови по кровеносным сосудам
2. Это самый большой артериальный сосуд в теле человека
3. Это орган движения, основу которого составляют поперечнополосатые мышечные волокна, связанные соединительной тканью в пучки
4. Клапан, который пропускает кровь по кровеносным сосудам

Задание №26

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СВЯЗАНА С КАЧЕСТВАМИ (УБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ):

Ответ:

1. Целеустремленность
2. Решительность и смелость
3. Настойчивость и упорство
4. Самообладание
5. Условия внешней среды

Задание №27

В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Ответ:

1. Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины
2. Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешнее выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов
3. Развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности

Задание №28

ЗАДАЧАМИ ОФП ЯВЛЯЮТСЯ (УБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ):

Ответ:

1. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности
2. Развитие всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости
3. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности
4. Создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

Задание №29

СПОРТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

Ответ:

1. Соревновательную деятельность
2. Специальную подготовку к соревновательной деятельности
3. Специфические отношения, возникающие в процессе соревновательной деятельности
4. Нормы и достижения, возникающие в процессе соревновательной деятельности

Задание №30

СПОРТИВНАЯ ФОРМА – ЭТО:

Ответ:

1. Физическая готовность к достижению высоких результатов
2. Техническая готовность к достижению высоких результатов
3. Тактическая готовность к достижению высоких результатов
4. Морально-волевая готовность к достижению высоких результатов

Задание №31

РЕЗЕРВНЫЙ ОБЪЕМ ВЫДОХА – ЭТО КОЛИЧЕСТВО ВОЗДУХА, КОТОРОЕ МОЖНО:

Ответ:

1. Максимально выдохнуть после спокойного выдоха
2. Спокойно выдохнуть после максимального вдоха
3. Максимально выдохнуть после максимального вдоха
4. Спокойно выдохнуть после спокойного вдоха

Задание №32

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ НАЗЫВАЕТСЯ:

Ответ:

1. Гиперпноэ
2. Диспноэ
3. Апноэ
4. Эйпноэ
5. Брадипноэ

Задание №33

ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОМПОНЕНТОМ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ?

Ответ:

1. Микроструктура
2. Макроструктура
3. Мезоструктура
4. Мегаструктура

Задание №34

ЖЕЛ СОСТОИТ:

Ответ:

1. Из резервного объема выдоха, остаточного объема
2. Из резервного объема вдоха, дыхательного объема, резервного объема выдоха
3. Из резервного объема вдоха, дыхательного объема, резервного объема остаточного объема
4. Из резервного объема вдоха, дыхательного объема

Задание №35

НОРМАЛЬНЫЙ ВДОХ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ СОКРАЩЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ИНСПИРАТОРНЫХ МЫШЦ:

Ответ:

1. Мышц передней стенки и диафрагмы
2. Внутренних межреберных и диафрагмы
3. Наружных и внутренних межреберных
4. Наружных межреберных и диафрагмы

Задание №36

ТЩАТЕЛЬНЫЙ УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НАШЁЛ ОТРАЖЕНИЕ:

Ответ:

1. В принципе единства общей и специальной подготовки
2. В принципе единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам
3. В принципе углублённой индивидуализации
4. В принципе цикличности тренировочного процесса

Задание №37

В ТЕОРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА СПОРТСМЕНА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ, КАК:

Ответ:

1. Спортивная ориентация
2. Селекция
3. Спортивная форма
4. Физическое развитие

Задание №38

выберите несколько вариантов ответов: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ЗА СЧЕТ:

Ответ:

1. Материального и информационного обеспечения
2. Тщательного врачебного контроля
3. Выбора величины нагрузки с учётом индивидуальных особенностей
4. Спортивного отбора

Задание №39

НЕДОСТАТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ ЭТО:

Ответ:

1. Гиперкапния
2. Гипоксия
3. Гипокапния
4. Гипоксемия

Задание №40

КАКОЙ ИЗ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ТРЕБУЕТ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ?

Ответ:

1. Этап предварительной подготовки
2. Этап спортивного совершенствования
3. Этап начальной спортивной специализации
4. Этап углубленной тренировки

Задание №41

РЕЗЕРВНЫЙ ОБЪЕМ ВЫДОХА + ОСТАТОЧНЫЙ ОБЪЕМ СОСТАВЛЯЮТ:

Ответ:

1. Общую емкость легких
2. Емкость вдоха
3. ЖЕЛ
- 4.** Функциональную остаточную емкость

Задание №42

ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ:

Ответ:

1. Максимальный фонд двигательных умений и навыков
2. Здоровье спортсмена
3. Наивысший уровень развития физических качеств
- 4.** Наивысший спортивный результат

Задание №43:

ОСНОВНЫМ ДОКУМЕНТОМ СОРЕВНОВАНИЙ, КОТОРЫМ РУКОВОДСТВУЕТСЯ ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ _____
СОРЕВНОВАНИЙ:

Ответ:

1. Календарь
2. Программа
3. График
- 4.** Положение

Задание №44

ПРИ КАКОМ ИНТЕРВАЛЕ ОТДЫХА ВЫПОЛНЕНИЕ ОЧЕРЕДНОЙ НАГРУЗКИ ПРИХОДИТСЯ НА БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ НЕДОВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ?

Ответ:

- 1.** Жестком
2. Ординарном
3. Суперкомпенсаторном
4. Кумулятивном

Задание №45

МАКРОЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОБЫЧНО:

Ответ:

1. От 3 месяцев до 4 месяцев
2. От двух до несколько занятий
3. От 2 недель до 6 недель;
- 4.** От 6 месяцев до 1 года

Задание №46

КАКАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ВОВЛЕЧЕНИИ ЛЮДЕЙ В ОБЩЕСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ, ФОРМИРУЕТ ОПЫТ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ?

Ответ:

1. Эмоционально-зрелищная
2. Личностно-направленная на воспитание, обучение и развитие
3. Оздоровительно-рекреационная
- 4.** Социальной интеграции и социализации личности

Задание №47

К ОБЪЕКТИВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ТРЕНИРОВАННОСТИ НЕ ОТНОСИТСЯ:

Ответ:

1. Уровень артериального давления
- 2.** Самочувствие
3. Максимальное потребление кислорода
4. Динамика спортивных результатов.

Задание №48

ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ:

Ответ:

- 1.** Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта
2. Максимальный фонд двигательных умений и навыков
3. Наивысший уровень развития физических качеств
4. Отличное здоровье спортсмена

Задание №49

ОСНОВНЫМИ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ:

Ответ:

- 1.** Физические упражнения
2. Оздоровительные силы природы
3. Гигиенические факторы
4. Тренажеры и тренажерные устройства

Задание №50

КАКОЙ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫЙ СПОСОБ ОТБОРА В СПОРТЕ?

Ответ:

1. Игровой
- 2.** Соревновательный
3. Многоборный
4. Строго регламентированный

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача 1

Заполните таблицу построения плана недельного микроцикла

Время тренировки	Дни микроцикла						
	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник
Утренняя тренировка	Обычная разминка					Обычная разминка	
Дневная тренировка							
Вечерняя тренировка							

Задача 2

Заполните таблицу построения плана недельного микроцикла

Время тренировки	Дни микроцикла						
	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник
Дневная тренировка	Основная тренировка с высокой интенсивностью и малым объемом					Основная тренировка с высокой интенсивностью и большим объемом	

Задача 3

Заполните "Задачи и примерные средства тренировки в заключительном периоде"

Задачи тренировки	Средства	Интенсивность	Объемы
Поддержание физической подготовленности на достигнутом уровне	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Средняя	Средняя
преимущественно в мышечной силе			

Задача 4

Заполните таблицу "Задачи и примерные средства тренировки в заключительном периоде"

Задачи тренировки	Средства	Интенсивность	Объемы
Поддержание физической подготовленности на достигнутом уровне	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Средняя	Средняя
преимущественно в скорости движений			

Задача 5

Заполните таблицу "Задачи и примерные средства тренировки в заключительном периоде"

Задачи тренировки	Средства	Интенсивность	Объемы
Поддержание физической подготовленности на достигнутом уровне	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Средняя	Средняя
преимущественно в ловкости			

Задача 5

Заполните таблицу "Задачи и примерные средства тренировки в заключительном периоде"

Задачи тренировки	Средства	Интенсивность	Объемы
Поддержание физической подготовленности на достигнутом уровне	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Средняя	Средняя
преимущественно в гибкости			

Задача 6

Заполните таблицу "Задачи и примерные средства тренировки в заключительном периоде"

Задачи тренировки	Средства	Интенсивность	Объемы
Поддержание физической подготовленности на достигнутом уровне	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Средняя	Средняя
преимущественно в координации движений			

Задача 7

Заполните таблицу "Задачи и примерные средства тренировки в заключительном периоде"

Задачи тренировки	Средства	Интенсивность	Объемы
Улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы			

Задача 8

Заполните таблицу "План круглогодичной тренировки спортсменов"

Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки	Специализация
Развитие мускулатуры тела и силы мышц		
Развитие общей выносливости		
Повышение быстроты		

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Задание 1

Представьте основные пункты раздела "Организационная работа" плана работы секции по виду спорта на один год.

Задание 2

Представьте основные пункты раздела "Учебно-методическая работа" плана работы секции по виду спорта на один год.

Задание 3

Представьте основные пункты раздела "Медицинское обеспечение" плана работы секции по виду спорта на один год.

Задание 4

Представьте основные пункты раздела "Патриотическое воспитание" плана работы секции по виду спорта на один год.

Задание 5

Составить разминку учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Задание 6

Составить основную часть учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Задание 7

Составить заключительную часть учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Задание 8

Составить комплекс упражнений для утренней зарядки учеников начальной школы.

Задание 9

Составить комплекс упражнений для утренней зарядки учеников средней школы.

Задание 10

Составить комплекс упражнений для утренней зарядки учеников старшего звена школы.

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных образовательных технологий и оценочных средств. Перечень используемых образовательных технологий и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в рабочей программе дисциплины. В следующей таблице представлено описание возможных видов контрольных мероприятий.

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
Посещение лекций	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование
Выполнение практических работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы, тестирование, решение задач
Самостоятельная работа (выполнение дополнительных заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, тестирование

Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачёт, с учётом результатов текущего контроля, в традиционной форме или компьютерное тестирование
--------------------------	---	---

Задание для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации должны быть направлены *на оценивание*:

1 уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;

2 степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.

3 приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) должны предусматривать необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

– по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т.п.;

– по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;

– по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;

– по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

При составлении заданий необходимо иметь в виду, что они должны носить практико-ориентированный комплексный характер, быть направлены на формирование и закрепление общекультурных и профессиональных компетенций.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, периодическим опросом на занятиях.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена, на котором оценивается уровень освоения дисциплины и степень сформированности компетенции.

При текущем и промежуточном контроле уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенции определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».