

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 25.10.2022 16:19:00
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eab73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



ТРЕНАЖЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Методические рекомендации
для самостоятельной работы студентов
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, тех-
нология физического воспитания»)

Курск 2021

УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор *А.А. Хвастунов*

Тренажерные технологии в спорте: методические рекомендации для самостоятельной работы / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2021. 27 с. Библиогр.: с. 27.

Содержат основные направления научных исследований в области тренажерных технологий в спорте, а также задания для закрепления материала по курсу дисциплины «Тренажерные технологии в спорте».

Предназначены для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») заочной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 100 экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины для самостоятельной работы.....	8
Перечень дискуссионных тем и вопросов для проведения контрольного опроса, рефератов.....	12
Библиографический список.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Основной **целью** курса является формирование системы знаний, умений и навыков о тренажёрных технологиях в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- обобщение и систематизация данных в области использования тренажёрных технологий в спорте;
- овладение методикой проведения контроля за эффективностью и рациональностью использования тренажёрных технологий в спорте.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>ПК-3 способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</i>	
ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	технику безопасности при проведении занятий физкультурно спортивной деятельностью
Уметь:	осуществлять мероприятий по профилактике травматизма на занятиях по фитнесу
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	основные виды фитнес технологий, используемые в сфере физической культуры и спорта
Уметь:	использовать фитнес технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися.
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
ПК-3.3	
Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	роль фитнес технологий в развитии личности
Уметь:	использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий в фитнесе
Владеть (или иметь опыт деятельности)	системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью обучающихся
<i>ПК-4 способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации</i>	

<i>учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</i>	
ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	научно-биологические и практические основы физической культуры
Уметь:	использовать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
Владеть (или иметь опыт деятельности):	практическими основами физической культуры и здорового образа жизни для разработки учебных занятий
ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий по фитнесу
Уметь:	разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных занятий, основываясь на научно-биологических основах физической культуры
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать	основы построения занятий с использованием фитнес технологий
Уметь	организовывать и проводить тренировочные занятия с учетом научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
Иметь опыт	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способно-

	стей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
<i>ПК-7 способен осуществлять взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта Российской Федерации в целях пополнения резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
ПК-7.1 Выявляет перспективных спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Знать	направленность воздействия фитнеса на морфофункциональные возможности занимающихся
Уметь	проводить тренировочные занятия для выявления перспективных спортсменов
Иметь опыт	навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни
<i>ПК-7.2</i> Осуществляет подготовку рекомендаций по корректировке предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Знать	методику применения фитнеса в целях формирования мотивационно-ценностного отношения к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию
Уметь	осуществлять подготовку рекомендаций по корректировке программ спортивной дисциплины
Владеть	методами направленного воздействия на формирование мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации
<i>ПК-7.3</i> Организует совещания и конференции с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки резерва спортивной сборной субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Знать	особенности организации совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки спортивного резерва
Уметь	планировать организацию совещаний и конференций

	с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки резерва спортивной сборной субъекта Российской Федерации
Владеть	навыками организации совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров Основы построения занятий с использованием тренажеров	Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство» Классификация тренажеров. Эргономические требования к тренажерам. Гигиенические требования к тренажерам.
2.	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.
3.	Использование тренажерных технологий для решения педагогиче-	Тренажеры для формирования двигательных навыков в футболе. Характеристики и методика использования.

	ских задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	Тренажеры для формирования двигательных навыков в волейболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в легкой атлетике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в теннисе. Характеристики и методика использования Тренажеры для формирования двигательных навыков в гимнастике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования правильной техники выполнения движений в плавании. Характеристики и методика использования.
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах	Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников различного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	Составление индивидуальных программ развития физических качеств, совершенствования техники двигательного действия, тактики соревновательной деятельности и т.д. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.

Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 2 – Самостоятельная работа студентов

№ раз-дела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажёров Основы построения занятий с использованием тренажёров	1-3 неделя	13,9
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	4-6 неделя	20
3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	7-9 неделя	20
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	10-13 неделя	20
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	14-18 неделя	22
Итого			95,9

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров Основы построения занятий с использованием тренажеров	ПК-3	Самостоятельная работа	темы рефератов	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	ПК-3 ПК-4	Лабораторная, самостоятельная работа	контрольные вопросы	1-8	Согласно таб. 7.2
3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	ПК-3 ПК-4	Самостоятельная работа, практическое занятие	контрольные вопросы	1-10	Согласно таб. 7.2

4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	ПК-3 ПК-4	Самостоятельная работа, практическое занятие	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
				темы рефератов	1-6	
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	ПК-7	Лабораторная, самостоятельная работа	составление программы	1-2	Согласно таб. 7.2

**Перечень дискуссионных тем и вопросов
для проведения контрольного опроса, докладов**

Темы рефератов к разделу (теме) дисциплины №1: «Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров. Основы построения занятий с использованием тренажеров»

1. Классификация тренажеров и физических упражнений для физического совершенствования
2. Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство
3. Эргономические требования к тренажерам.
4. Гигиенические требования к тренажерам. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.
5. Каковы требования охраны труда перед началом занятия? Каковы требования охраны труда во время проведения занятий?
6. Виды и типы тренажеров.
7. Основы построения занятий с использованием тренажеров.
8. Базовые упражнения. Особенности их использования.
9. Изолирующие упражнения. Особенности их использования.

10. Использование тренажерных устройств в избранном виде спорта.

Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №2: «Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.

3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?

4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.

5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий на тренажерах?

8. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Контрольные вопросы к разделу (теме) дисциплины №3: «Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися»

1. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств.

2. Структурная характеристика выносливости и определение её видов и разновидностей.

3. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).

4. Структурная характеристика силы, определение её видов и разновидностей.

5. Структурная характеристика ловкости, определение её видов и разновидностей.

6. Структурная характеристика быстроты, определение её видов и разновидностей.

7. Структурная характеристика гибкости, определение её видов и разновидностей.

8. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.

Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №4: «Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах»

1. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

2. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.

3. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.

4. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №5: «Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения»

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).

2. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).

Темы докладов, рефератов к разделам (темам) дисциплины

1. Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки.

2. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки.
3. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки.
4. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки.
5. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
7. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.
9. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.
10. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.
11. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса.
12. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.

Тест по разделу (теме) дисциплины №1.

1. *Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:*
 - а) 10-11 лет
 - б) 11-12 лет
 - в) от 13-14 до 17-18 лет
 - г) от 17-18 до 19-20 лет
2. *Сила как физическое качество характеризуется:*
 - а) степенью напряжения мышц
 - б) утолщением и образованием новых мышечных волокон
 - в) увеличением объема мышц
 - г) изменением конфигурации тела (телосложение)

3. *Чем определяется объем нагрузки:*

- а) количеством выполненных упражнений, временем, километражем
- б) показателями темпа, скорости движений, ускорения
- в) величиной частоты сердечных сокращений
- г) количеством и показателями движения

4. *С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:*

- а) при помощи пробы Штанге;
- б) используя пробу Генчи;
- в) с помощью теста Руфье

5. *Силовые возможности человека оценивают при помощи специальных измерительных приборов-динамометров и специальных.....*

- а) заданий
- б) приборов
- в) тестов
- г) измерений

Тест по разделу (теме) дисциплины №2.

1. *Дополните определение: «Сила - это способность преодолевать или противостоять ему за счет.....»*

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения

2. *Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:*

- а) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет
- б) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет
- в) в среднем школьном возрасте (12-15 лет)
- г) в старшем школьном возрасте (16-18 лет)

3. Как называется физиологическое состояние человеческого организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы:

- а) утомлением
- б) возбуждением
- в) торможением
- г) отдыхом

4. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» называется:

- а) силовые способности
- б) силовая ловкость
- в) скоростно-силовые способности
- г) силовая координация

5. При формировании телосложения не эффективны упражнения:

- а) способствующие увеличению мышечной массы
- б) способствующие снижению веса тела
- в) объединенные в форме круговой тренировки
- г) способствующие повышению быстроты движения

Тест по разделу (теме) дисциплины №3.

1. *Физические качества – это:*

1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. *Двигательные (физические) способности – это:*

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 2) физические качества, присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. *Основу двигательных способностей человека составляют:*

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

4. *Уровень развития двигательных способностей человека определяется:*

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации; индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

5. *Сила – это:*

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. *Абсолютная сила – это:*

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. *Относительная сила – это:*

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

8. *Нагрузку можно изменять:*

- 1) Количеством повторений одного и того же упражнения;
- 2) Увеличением амплитуды движений;
- 3) Упрощением условий выполнения упражнений;
- 4) Всем перечисленным.

9. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:*

- 1) Утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 2) Продолжительностью выполнения двигательных действий;
- 3) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 4) Достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

9. *Чем определяется объем нагрузки:*

- 1) Количеством выполненных упражнений, временем, километражем;
- 2) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
- 3) величиной частоты сердечных сокращений.

10. *Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:*

1 – затраты времени на занятие, 2 – темп и скорость движения, 3 – километраж преодоленного расстояния, 4 – частота сердечных сокращений, 5 – количество выполненных упражнений.

- 1) 1,3;
- 2) 2,4;
- 3) 3,5;
- 4) 1,2,3,4,5

Тест к разделу (теме) дисциплины №4

1. Совокупность способов проведения какой-либо работы; отрасль педагогической науки, которая излагает правила и методы преподавания отдельного учебного предмета

- 1) научные знания
- 2) методика
- 3) методология
- 4) теория

2. Вид эксперимента (по степени изменений условий), где характерно специальное конструирование условий, исходя из задач исследования

- 1) констатирующий эксперимент
- 2) закрытый эксперимент
- 3) модельный эксперимент
- 4) лабораторный эксперимент

3. Знания приносят пользу только в случаях их ...

- 1) понимания
- 2) применения
- 3) овладения
- 4) накопления

4. На этапе профессиональной вузовской подготовки в учебном процессе доминирует аспект...

- 1) научный
- 2) творчество
- 3) методический

4) научно-методический

5. *Предопределяет верный ближайший путь к истине, дает возможность выработать общую стратегию и тактику того пути, который ведет к достижению поставленной цели это ...*

- 1) теория
- 2) научные знания
- 3) методология
- 4) методика

6. *Эти знания имеют оттенок субъективности при восприятии и не всегда отражают сущности явления*

- 1) познания
- 2) обыденные знания
- 3) научное знание

7. *Эти знания формируются в результате применения специальных, объективных по своему существу научных методов познания и подтверждаются результатами общественной практики.*

- 1) обыденные знания
- 2) научные знания
- 3) методология
- 4) познание

8. *В исследовании определяет тему и выступает как формы и методы педагогической деятельности, факторы обучения, воспитания, тренировки*

- 1) проблема исследования
- 2) предмет исследования
- 3) цель исследования
- 4) объект исследования

9. *Вопрос, ответ на который не содержится в накопленном обществе научном знании, это*

- 1) объект исследования
- 2) актуальность темы
- 3) научная проблема

4) тема исследования

10. *Ответ-вставка. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, называется силой.....*

- а) выносливостью
- б) скоростью
- в) гибкостью
- г) прыгучестью

11. *Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц врежиме.*

- а) уступающем
- б) поглощающем
- в) увеличивающем
- г) изменяющем

12. *Чем определяется объем нагрузки:*

- а) количеством выполненных упражнений, временем, километражем
- б) показателями темпа, скорости движений, ускорения
- в) величиной частоты сердечных сокращений
- г) количеством и показателями движения

13. *Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике:*

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- б) МПК (максимальное потребление кислорода)
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений)
- г) ПТ (повторный тест)

14. *Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления:*

- а) фаза восстановления работоспособности;
- б) фаза сверхвосстановления работоспособности;

в) фаза временного снижения работоспособности

Тест к разделу (теме) дисциплины №5.

1. *Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:*

- а) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. *Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:*

- а) втягивающий, базовый, подготовительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный, соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

3. *Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:*

- а) тренировочными, соревновательными, восстановительными;
- б) микроциклами, мезоциклами, макроциклами;
- в) оперативными, текущими, этапными;
- г) подготовительными, основными, соревновательными.

4. *Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:*

- а) ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений;
- в) уровень физической подготовленности спортсмена;
- г) количество упражнений специальной направленности.

5. Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) ловкость

6. В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировки

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) гибкость

7. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

- а) объем нагрузки;
- б) интенсивность нагрузки;
- в) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- г) индекс нагрузки

8. Число технических действий, которые спортсмен выполняет в тренировке или условиях соревнований

- а) разносторонностью технической подготовленности;
- б) рациональностью техники;
- в) эффективностью техники;
- г) объем технической подготовленности (общий и соревновательный)

9. Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его

- а) разносторонность технической подготовленности;
- б) рациональность техники;
- в) эффективность техники;
- г) объем технической подготовленности

10. Укажите последовательность этапов процесса обучения физическим упражнениям

- а) совершенствование физического упражнения;
- б) ознакомление с физическими упражнениями;
- в) применение навыков физического упражнения;
- г) выявление причин двигательных ошибок;
- д) разучивание физического упражнения.

11. Укажите частную задачу обучения, характерную для первого этапа обучения

- а) упрочнение сформированного навыка;
- б) создание представления об упражнении;
- в) обучение ритму действия;
- г) выявление индивидуальных особенностей телосложения;
- д) достижение слитности фаз.

12. Укажите частную задачу, характерную для второго этапа обучения

- а) устранение сопутствующих, лишних движений;
- б) обеспечение общего представления об изучаемом упражнении;
- в) упрочение сформированного навыка;
- г) уточнение деталей техники;
- д) обучение основному варианту техники.

13. Укажите частную задачу обучения, характерную для третьего этапа обучения физическим упражнениям.

- а) устранение грубых ошибок;
- б) формирование умений высшего порядка;
- в) овладение основной техникой;
- г) формирование навыка в основном варианте;
- д) стабильное выполнение упражнения в различных условиях.

14. Укажите частную задачу, характерную для четвертого этапа обучения физическим упражнениям.

- а) совершенствование деталей техники;
- б) стабильное выполнение основы техники;
- в) обучение слитному выполнению упражнения;

- г) стабильное выполнение упражнения в различных условиях;
- д) устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение упражнения или его значительное искажение.

15. Укажите значение термина: уровень и структура морфо-функциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ...

- 1) состояние спортсмена;
- 2) подготовленность спортсмена;
- 3) готовность спортсмена.

16. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

17. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий ...

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

18. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

Библиографический список

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2010. - 246 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
5. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Шмырева, Н. А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шмырева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
7. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
8. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».

