

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:  
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabf73e943df4a4851fda56d089

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

**Кафедра физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
  
« 25 » 07  


**ТОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Методические рекомендации  
к лабораторным работам студентов  
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура  
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта,  
технология физического воспитания»)

Курск 2020

УДК 784

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

Рецензент

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

**Теория и методика избранного вида спорта:** методические рекомендации к лабораторным работам студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2020. 33 с. Библиогр.: с. 31.

Содержат основные направления научных исследований в области теории и методики избранного вида спорта, а также задания для подготовки к лабораторным работам и закрепления материала по курсу дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».

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

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать *25.07.20* Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. *2.2*. Уч.-изд. л. *2.1*. Тираж 100 экз. Заказ. *187* Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
Перечень учебно-методического обеспечения при подготовке к практическим занятиям по дисциплине .....	13
Вопросы для обсуждения .....	14
Библиографический список.....	31

## **ВВЕДЕНИЕ**

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

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» являются лабораторные занятия. Лабораторная работа по праву считается одной из самых важных составляющих всего учебного процесса, без которой обучение тому или иному предмету будет неполноценным и недостаточным. Поэтому, выполнение лабораторных работ - это неотъемлемая часть процесса получения любых научных знаний.

Лабораторные работы могут носить научно-исследовательский характер, также они могут быть направлены на развитие аналитического ума и наблюдательности. А еще важно не просто увидеть и сделать выводы для себя, а еще и описать эти выводы на бумаге своими словами. Это весьма эффективный способ перевода теории на практику. Лабораторные работы хорошо развивают способность думать и анализировать, а также делать выводы. Это объективный метод оценки знаний, в том случае, когда проводится один эксперимент для всех, а выводы в любом случае разные.

Лабораторные работы могут занимать разные отрезки времени. Часто в вузе задают вести исследовательскую работу, и основана она как раз на проведения определенных экспериментов, которые и являются частью домашней лабораторной работы. Лабораторные работы могут проводиться преподавателем перед обучающимися или же обучающиеся его проводят сами, разбиваясь по парам или по группам. В западной системе обучения тоже присутствуют лабораторные работы. Это еще раз доказывает их эффективность.

Лабораторные занятия это практические занятия по предмету, и проводятся они после освоением теоретической части. Важно обладать теоретическими знаниями для того, чтобы начинать проводить лабораторную работу. Это позволит осуществить все правильно и не отвлекаться от процесса. Знание теории также позволит теоретическим знаниям подтверждаться и формулировать правильные выводы.

Основной целью курса является профессиональных компетенций магистра, позволяющих эффективно выполнять научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ в деятельности по избранному виду спорта.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- сформировать дидактические основы физического воспитания и спорта;
- создать теоретико-методические основы обучения профессии, позволяющие решать задачи обучения и спортивной тренировки;
- стимулировать стремление к использованию научной информации в организации тренировочного процесса

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
ПК-5	способен обобщать и распространять передовой опыт тренерской деятельности	ПК-5.1 Выявляет передовой опыт тренерской деятельности	Знать: – основы изучения передового опыта тренерской деятельности Уметь: – использовать передовой опыт тренерской деятельности в тренировочном и соревновательном процессе Владеть (или Иметь опыт деятельности): – использования и распространения передового опыта тренерской деятельности тренировочном

			и соревновательном процессе
		<p>ПК-5.2</p> <p>Оценивает передовой опыт тренерской деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективность новейших методик тренировочного процесса</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса</li> </ul> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения оценки эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> </ul>
		<p>ПК-5.3</p> <p>Обобщает и распространяет передовой опыт тренерской деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы разработки методических и учебных материалов</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать методические и учебные материалы по внедрению новейших методик в тренировочный процесс</li> </ul> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработки методических и учебных материала-</li> </ul>

			лов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях
ПК-8	способен осуществлять отбор спортсменов в резерв сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	ПК-8.1 Осуществляет взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта Российской Федерации в целях пополнения резерва спортивной сборной команды	Знать: – основы отбора спортсменов на различных этапах подготовки Уметь: – оценивать спортивные результаты достигнутые спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства Владеть (или Иметь опыт деятельности): – отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды, проходящими подготовку по программам этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
		ПК-8.2 Осуществляет учет и составление отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Феде-	Знать: – специфику учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды Уметь: – выбирать методы учета и составления отчетности по

		рации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	составу и наполнению резерва Владеть (или Иметь опыт деятельности): – учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)
		ПК-8.3 Организует взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями в целях сбора информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Знать: – основы предоставления информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды Уметь: – осуществлять сбор информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды Владеть (или Иметь опыт деятельности): – предоставления информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды (по виду спорта, спортивной



			дисциплине)
ПК-9	способен осуществлять тренировочный процесс со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)	ПК-9.1 Осуществляет тренировочный процесс со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине) на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, спортивной дисциплины	Знать: – структуру, содержание, специфические особенности проведения тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих упражнений Уметь: – обеспечивать проведение тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта Владеть (или Иметь опыт деятельности): – осуществлять проведение тренировок на основе использования комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки
		ПК-9.2 Планирует тренировочный процесс со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине) на осно-	Знать: этапы планирования тренировочного процесса спортсменов Уметь: применять современные технологии в целях планирования тренировочного процесса для

		<p>ве комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>	<p>развития технической подготовки (по виду спорта, спортивной дисциплине)          Владеть (или Иметь опыт деятельности): навыками планирования тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>
		<p>ПК-9.3          Обеспечивает безопасность при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>Знать: специфику проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса          Уметь: применять современные технологии для проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса          Владеть (или Иметь опыт деятельности): навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>
ПК-10	способен совершенствовать навыки соревнования	<p>ПК-10.1          Выявляет специфику соревновательной деятель-</p>	<p>Знать: специфику соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дис-</p>

	<p>тельной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>ности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполняет со спортсменами анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной</p>	<p>циплине)          Уметь: применять анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов          Владеть (или Иметь опыт деятельности): осуществления соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполняет со спортсменами анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной</p>
	<p>ПК-10.2          Сопровождает соревновательную деятельность спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований</p>		<p>Знать: способы обеспечения психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований          Уметь: отбирать необходимые средства психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований          Владеть (или Иметь опыт деятельности): сопровождения соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-</p>

			методическую поддержку спортсменов в период соревнований
		ПК-10.3 Обеспечивает безопасность спортсменов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях	Знать: основные способы обеспечения безопасности спортсменов Уметь: разрабатывать мероприятия по обеспечению безопасности спортсменов спортивной сборной команды Владеть (или Иметь опыт деятельности): обеспечения безопасности спортсменов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях

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

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Тренировка и тренировочная деятельность	<p>Принципы спортивной тренировки. Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы. Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждения и методика устранения. Совершенствование спортивной техники.</p> <p>Обучение тактике. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Повышения надёжности тактических</p>

		<p>действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности; при противодействии партнеров, моделей соперников и реального соперника. Критерии тактического мастерства спортсменов.</p> <p>Физическая подготовка. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов.</p> <p>Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.</p> <p>Психологическая (морально-волевая) подготовка. Значение формирования личности спортсменов в достижении целей системы многолетней подготовки. Психологическая подготовка в системе тренировки. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсменов.</p> <p>Связь психологической подготовки с технико-тактической, физической, теоретической и соревновательной подготовкой.</p> <p>Интегральная подготовка. Целостный характер соревновательной деятельности и необходимость учёта этого в тренировке. Взаимосвязь техники, тактики, физических и психических качеств, интеллектуального уровня и морально-волевых качеств в действиях спортсменов в процессе соревновательной деятельности. Задачи, средства, методы интегральной подготовки. Критерии интегральной подготовки спортсменов.</p>
2.	Тренировочные и соревновательные нагрузки	<p>Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объём тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных</p>

		<p>нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.</p> <p>Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годовом цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годовом цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки</p>
3	Особенности многолетней подготовки спортсменов	<p>Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов – на уровне спортивных результатов и в спорте высших достижений.</p> <p>Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Структура системы многолетней подготовки спортсменов, составные части системы, взаимосвязь составных частей, образующих целостность: цель системы и модельные требования по показателям СД и уровню подготовленности; отбор спортсменов, квалификация тренеров; тренировка; соревнования; восстановление; организационные формы подготовки, материально-техническое оснащение.</p> <p>Этапы многолетней подготовки спортсменов, задачи, средства и методы на отдельных этапах подготовки.</p> <p>Программирование и контроль в процессе многолетней подготовки (на примере программы для ДЮСШ по избранному виду спорта).</p>
4	Управление процессом подготовки спортсменов	<p>Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Оценка эффективности соревновательной</p>

		<p>деятельности, критерии оценки, эффективности с учётом специфики вида спорта.</p> <p>Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.</p> <p>Планирование как функция управления. Планирование изучение программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях.</p>
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	<p>Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.</p> <p>Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена.</p> <p>Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.</p>

Лабораторная работа представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Лабораторная работа

№ п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
<b>2 курс 2 сессия</b>		
1	Тренировка и тренировочная деятельность	2
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	2

	<b>Итого</b>	<b>4</b>
<b>2 курс 3 сессия</b>		
3	Особенности многолетней подготовки спортсменов	4
4	Управление процессом подготовки спортсменов	4
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	2
	<b>Итого</b>	<b>10</b>

Таблица 3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п \п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства	
				наименование	№№ заданий
1	2	3	4	5	6
1	Тренировка и тренировочная деятельность	ПК-5	Лабораторная работа, СРС	Вопросы для собеседования	1-10
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	ПК-5	Лабораторная работа, СРС	Темы рефератов	1-10
3	Особенности многолетней подготовки спортсменов	ПК-8	Лабораторная работа, СРС	БТЗ	1-20
4	Управление процессом подготовки спортсменов	ПК-9	Лабораторная работа, СРС	Вопросы для собеседования	1-20



5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	ПК-10	Лабораторная работа, СРС	Темы рефератов	1-5
---	--	-------	--------------------------	----------------	-----

БТЗ – банк вопросов и заданий в тестовой форме.

### **Контрольные вопросы для собеседования**

*Контрольные вопросы для собеседования к разделу (теме) дисциплины №1: «Тренировка и тренировочная деятельность»*

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.
5. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
6. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
7. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
8. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
9. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.
10. Этапы совершенствования тактического мастерства.

*Тестовые задания к разделу (теме) дисциплины №1.*

1. *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.

*2. 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.

*3. 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.

*4. 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.

*5. 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.

*Темы рефератов к разделу (теме) дисциплины №2: «Тренировочные и соревновательные нагрузки»*

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
2. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.
4. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.
5. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.
6. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.
7. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе.
8. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренировка. Основные требования предъявляемые для предупреждения перетренировки в спортивной тренировке.
9. Адаптация. Виды адаптации в спортивной тренировке. Эффективные условия адаптации.
10. Понятие принципа суперкомпенсации в спортивной тренировке. Стадии, фазы. Особенности дозирования нагрузки с учетом фаз.

*Тестовые задания к разделу (теме) дисциплины №2.*

1. *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.

2. *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.

3. *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.

4. *Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:*

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

5. *Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:*

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

6. *Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:*

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;

4) выносливостью.

7. *Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:*

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

8. *Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

9. *Под пассивной гибкостью понимают:*

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

10. *Под двигательно-координационными способностями следует понимать:*

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

*Тестовые задания к разделу (теме) дисциплины №3: «Особенности многолетней подготовки спортсменов»*

1. *Нагрузку можно изменять:*

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

2. *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

3. *Чем определяется объем нагрузки:*

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

4. *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

5. *Физическими упражнениями называются...*

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

*6. Под физическим развитием понимается...*

1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

*7. Что относится к средствам физического воспитания?*

1) Физические упражнения;

2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);

3) Гигиенические факторы;

4) Все перечисленные факторы.

*8. Физическая подготовка представляет собой ...*

1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

*9. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:*

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

*10. Укажите значение термина: уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ...*

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

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

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

*12. 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.

*13. 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.



14. Укажите инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта: .....

15. Факторы дозирования объема и интенсивности физической нагрузки

- а) количество повторений
- б) амплитуда движений
- в) исходное положение
- г) рельеф местности
- д) темп выполнения упражнений
- е) степень сложности
- ж) скорость и направление ветра
- з) мощность мышечной работы

16. Связь интенсивности физических упражнений и частоты сердечных сокращений:

- а) прямо пропорциональная
- б) обратно пропорциональная
- в) нет связи

17. Соответствие зон интенсивности физической нагрузки и частоты сердечных сокращений (уд/мин)

- |                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> умеренной    | а) 150–170   |
| <input type="checkbox"/> средней      | б) 100–130   |
| <input type="checkbox"/> большой      | в) более 170 |
| <input type="checkbox"/> максимальной | г) 130–150   |

18. Показатель для определения зоны интенсивности физических нагрузок – это \_\_\_\_\_

19. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности

- а) специальные
- б) прикладные
- в) профессиональные
- г) соревновательные

20. *Соответствие физических качеств человека контрольным тестам:*

- |                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> сила         | а) наклон вперед               |
| <input type="checkbox"/> скорость     | б) бег «змейкой»               |
| <input type="checkbox"/> выносливость | в) подтягивание на перекладине |
| <input type="checkbox"/> гибкость     | г) бег 100 м                   |
| <input type="checkbox"/> координация  | д) бег 3000 м                  |

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №4:  
«Управление процессом подготовки спортсменов»*

1. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
2. Восстановления спортсменов в годичном цикле.
3. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
4. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
5. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена)
6. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
7. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
8. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.
9. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
10. Современные методики формирования техники.
11. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
12. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта.
13. Особенности периодизации в различных видах спорта.

14. Планирование в спортивной практике.
15. Физиологическое обоснование периодизации спортивной тренировки.
16. Сочетание общефизической и специальной подготовки, объема и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе.
17. Составные части учебно-тренировочного занятия и их значение (структура).
18. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).
19. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
20. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

*Тест к разделу (теме) дисциплины №4.*

1. *Планирование в физическом воспитании – это:*
  - 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
  - 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
  - 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
  - 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
2. *Педагогический контроль в физическом воспитании – это:*

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся наблюдение, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

*3. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная физкультурно-спортивная работа в государственных учебных заведениях всех уровней, является:*

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

*4. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждом занятии; 4) контрольные упражнения (тесты):*

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) общий план работы по физическому воспитанию.

*5. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ..... контроля.*

Вставка-ответ:

1) оперативного;

2) текущего;

- 3) итогового;
- 4) рубежного.

*Темы рефератов к разделу (теме) дисциплины №5: Контроль и коррекция спортивной подготовки»*

1. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля.
2. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
3. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена.
4. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
5. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.

*Тест к разделу (теме) дисциплины №5.*

*1. Укажите значение термина: уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ...*

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

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

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

*3. 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.

*4. 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.

*5. Укажите инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта: .....*

### Библиографический список

1. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 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. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

5. 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>

6. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

7. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

8. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

9. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

10. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

11. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

12. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

13. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

1. 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.

2. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

3. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

4. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

5. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

6. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.

7. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.



8. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

9. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

10. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

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