

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 25.09.2022 14:49:26  
Уникальный программный ключ:  
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

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

Кафедра физического воспитания



### 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 2017

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, 2017. 36 с. Библиогр.: с. 34.

Содержат основные направления научных исследований в области теории и методики избранного вида спорта, а также задания для подготовки к практическим занятиям 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 . 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 при подготовке к практическим занятиям по дисциплине .....	13
Вопросы для обсуждения .....	14
Библиографический список.....	34

## **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 формирование совокупности компетенций, 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

Обучающиеся должны **знать**:

- историю и эволюцию избранного вида спорта;
- правила соревнований и функции судей в избранном виде спорта;
- методы и средства развития кондиционных способностей, применяемые в избранном виде спорта с учетом возрастно-половых особенностей;
- методику обучения в избранном виде спорта;
- правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий избранном виде спорта;
- основы тактической и технической подготовки в избранном виде спорта.
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

**уметь**:

- подбирать средства и методы для обучения технике движений и развития кондиционных способностей с учетом возрастно-половых особенностей в избранном виде спорта и факторов, обуславливающих деятельность спортсмена;
- организовывать занимающихся для проведения занятий избранным видом спорта;
- составлять документацию для организации и проведения соревнований;
- разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы занятий в избранном виде спорта;

- проводить научно-исследовательскую работу в избранном виде спорта.

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

**Владеть:**

- терминологией, применяемой в профессиональной деятельности;

- методами педагогического контроля за состоянием спортсменов;

- методиками научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта;

- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказанием первой помощи при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- определением причин ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК-2);

- способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности (ПК-5);

- способность разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8);
- способность решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов (ПК-9);
- способность управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11);
- способность выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности (ПК-27).

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. Повышения надёжности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения). Индивидуализация тренировочного процесса.</p> <p>Обучение тактике. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы. Повышения надёжности тактических 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,</p>

		<p>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. Задачи, содержание, методы теоретической подготовки на всех уровнях многолетней работы со спортсменами.</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. Задачи, средства и методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки 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 нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.</p>



		<p>Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки</p>
3.	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	<p>Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Требования к профессиональной деятельности современного преподавателя, тренера. Понятие профессионализма деятельности в сфере физического воспитания и спорта. Вред непрофессионализма в этой сфере.</p> <p>Управление воспитанием спортсмена в процессе тренировки. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами.</p> <p>Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов, сборных команд, различных по полу; особенности деятельности тренера в этих коллективах по организации, руководству и управлению спортивной подготовкой, воспитанием, режимом жизни</p>
4	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>Понятие о системе и системном подходе в спорте. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, составные части системы, взаимосвязь составных частей, образующих целостность: цель системы и модельные</p>

		<p>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>
5	<p>Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов</p>	<p>Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, преподавателя использовать в своей работе данные научных исследований.</p> <p>Основные направления научных исследований и методических работ в спорте. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовки спортивных резервов, массовой спортивно-физкультурной работы. Исследования в области техники и тактики, методики тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Направленность методических работ в спорте.</p> <p>Методы научных исследований в спорте. Выбор темы, определение задач и выбор методов исследования. Педагогическое наблюдение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Педагогический эксперимент. Хронометрирование. Тестирование. Обработка полученных данных. Ознакомление с работой комплексных научных групп в спорте.</p> <p>Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для</p>

		использования в практической работе тренера. Совместная работа тренеров и учёных.
6	Управление процессом подготовки спортсменов	<p>Роль управления в современном спорте и в подготовки спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки, эффективности с учётом специфики вида спорта.</p> <p>Модельные характеристики тренировочной деятельности по уровню (подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Модельные показатели спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.</p> <p>Связь модельных характеристик соревновательной деятельности с уровнем подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.</p> <p>Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности. 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. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач, этапов подго-</p>

		<p>товки, характера тренировочных нагрузок.</p> <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>
7	<p>Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта</p>	<p>Применение технических средств, тренажёрных устройств в тренировке по виду спорта.</p> <p>Анализ методики судейства соревнований, разработка документации, производство расчётов по времени, составление смет по проведению соревнований различного масштаба.</p> <p>Разработка годовых планов на средние, малые циклы, отдельные тренировочные занятия на основе программы по виду спорта для спортивных школ.</p> <p>Применение вычислительной техники для составления тренировочных программ, для анализа проведенных занятий, малых, средних и годовых циклов.</p> <p>Овладение методами исследования, применяемые в физическом воспитании и спорте.</p> <p>Проведение тренировочных занятий по виду спорта в школьной секции, летнем лагере (загородном, городского типа), в оздоровительно-спортивном лагере, по месту жительства, по программе спортивной школы для учащихся различного возраста и пола.</p> <p>Организация и проведение (самостоятельно) соревнований по виду спорта в общеобразовательной школе, летнем лагере, спортивной школе, по месту жительства. Судейство соревнований, оформление отчётной доку-</p>

	<p>ментации.</p> <p>Основные виды подготовки в тренировке (физическая, техническая, тактическая, интегральная, психологическая, теоретическая): решение задачи по сочетанию средств и методов, названных видов подготовки, основываясь на целостном, интегральном характере соревновательной деятельности и комплексом проявлении всех сторон подготовленности в достижении спортивного результата.</p> <p>Специфика постановки задач, выбора методов и средств тренировки в зависимости от подготовленности спортсменов.</p> <p>Построение циклов подготовки: годовых, средних, малых циклов, отдельных тренировочных занятий, тренировочных занятий, - в их взаимосвязи и направленности на решение определённых задач. Тренировочные программы, тренировочные и соревновательные нагрузки. Названные вопросы следует излагать, раскрывая технологию деятельности тренера, преподавателя при решении этих вопросов</p>
--	--

Лабораторная работа представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Лабораторная работа

№ п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
1	Тренировка и тренировочная деятельность	14
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	12
3	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	6
4	Особенности многолетней подготовки спортсменов	4
	<b>Итого</b>	<b>36</b>
<b>3 семестр</b>		
5	Особенности многолетней подготовки спортсменов	4
6	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	8
7	Управление процессом подготовки спортсменов	12

8	Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта	12
	<b>Итого</b>	<b>36</b>

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ 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	Тренировка и тренировочная деятельность	ОПК-2	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос рефераты	1-10 1-5	Согласно таб. 7.2
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	ПК-5	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос рефераты	1-10 1-8	Согласно таб. 7.2
3	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта	ПК-8	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2

4	Особенности многолетней подготовки спортсменов	ПК-9	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-15	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-6	
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	ПК-11	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Управление процессом подготовки спортсменов	ПК-27	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-15	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-6	
7	Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта	ПК-27	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-15	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-6	

### Вопросы для обсуждения

*Вопросы контрольного опроса 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.

*Тест по 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 докладов, рефератов к разделу (теме) дисциплины №1: «Тренировка и тренировочная деятельность»*

1. Спортивная тренировка как многолетний процесс: раскрыть три этапа многолетней подготовки спортсменов.
2. Физическая подготовка: задачи, содержание, средства, методы.
3. Средства спортивной тренировки: обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.

*Вопросы контрольного опроса 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.

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

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

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.

***Тест по 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 двигательными 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.

*11. 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.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №3: «Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта»*

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).
3. Основные подходы к определению понятий «физическая тренировка» и «тренированность».
4. Виды и критерии тренированности.
5. Волевая регуляция деятельности спортсмена в учебно-тренировочном процессе.
6. Учет гендерных различий в учебно-тренировочном процессе.
7. Влияние психологических особенностей общения с тренером и товарищами по команде на результативность.

*Темы докладов, рефератов к разделу (теме) дисциплины №3: «Деятельность тренера, преподавателя физической культуры»*

1. «Скоростные способности и методика их воспитания»

2. «Сила и основы методика ее воспитания»
3. «Общая выносливость и методика ее воспитания»
4. «Координационные способности и методика их воспитания»
5. «Гибкость и методика ее воспитания».
6. Варианты построения годичной тренировки.
7. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

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

1. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
2. Стадия базовой подготовки.
3. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.
4. Стадия спортивного долголетия.
5. Эффекты тренировочного процесса.
6. Спортивная тренировка и ее средства
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Циклы спортивной тренировки.
10. Методические основы многолетней подготовки.
11. Типовая периодизация большого цикла тренировки.
12. Подготовительный период тренировки.
13. Соревновательный период тренировки.
14. Переходный период тренировки.
15. Особенности периодизации в различных видах спорта.
16. Планирование в спортивной практике.
17. Физиологическое обоснование периодизации спортивной тренировки.
18. Сочетание общефизической и специальной подготовки, объема и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе.

*Темы докладов, рефератов к разделу (теме) дисциплины №4:  
«Особенности многолетней подготовки спортсменов»*

1. Построение тренировки в малых (микроциклах).
2. Построение тренировки средних (мезоциклах).
3. Построение тренировки в больших (макроциклах)
4. Назначение Олимпийского цикла подготовки.

5. Особенности годового цикла подготовки.
6. Структура тренировочного занятия.
7. Формы организации занятия.
8. Методы организации занятий.
9. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.

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

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

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №5:  
«Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методиче-  
ская работа студентов»*

1. Научное знание, научное исследование, методология.
2. Наука, методика, методическая деятельность. Взаимосвязь науки и практики, научной и методической деятельности
3. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
4. Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма исследователя высокого уровня.
5. Виды методических работ и их характеристика.
6. Электронные издания, требования к их подготовке.
7. Выбор темы исследования. Определение объекта и предмета исследования.
8. Определение цели и задач исследования.
9. Идея, замысел и выдвижение гипотезы исследования.
10. Методы исследования и их выбор.
11. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
12. Наблюдение – как метод педагогических исследований. Организация наблюдений. Меры повышения точности и надежности наблюдения.
13. Контрольные испытания в исследованиях по физической культуре и спорте.
14. Педагогический эксперимент и его виды. Методика проведения педагогического эксперимента.
15. Метод экспертных оценок. Способы проведения экспертных оценок.

*Темы докладов, рефератов к разделу (теме) дисциплины №5:  
«Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методиче-  
ская работа студентов»*

1. Оформление результатов научной деятельности в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения.



2. Антропометрические исследования применяются в области физической культуры.

3. Комплексная оценка физической подготовленности школьников.

4. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры.

5. Метод корреляционного анализа в научных исследованиях (примеры из научных статей).

6. Профессионально-значимые качества педагога-исследователя, определяющие его авторитет. Личностные качества исследователя.

7. Психолого-педагогические и медико-биологические методы исследования применяемые в исследованиях в области физической культуры.

8. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.

9. Интеллектуальное творчество и его правовая охрана.

*Тест к разделу (теме) дисциплины №5*

*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 обществом научном знании, это*

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

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №6:  
«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. Профессиональные заболевания в спорте.
10. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
11. Современные методики формирования техники.
12. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
13. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта

*Темы докладов, рефератов к разделу (теме) дисциплины №6:  
«Управление процессом подготовки спортсменов»*

1. Система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса
2. Спортивная тренировка как многолетний процесс: раскрыть три этапа многолетней подготовки спортсменов.
3. Виды подготовок спортсменов: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная.
4. Физическая подготовка: задачи, содержание, средства, методы.
5. Средства спортивной тренировки: обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.

*Тест к разделу (теме) дисциплины №6.*

*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.

Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №7: «Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта»

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
3. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
5. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
7. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов.
8. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов
9. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов.
10. Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов.
11. Комплексный контроль за тактической подготовленностью спортсменов.
12. Контроль за факторами внешней среды.
13. Контроль – компонент управления. Основные положения контроля.
14. Направления и разновидности комплексного контроля.
15. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.
16. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов
17. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле
18. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах
19. Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка
20. Информативность и надежность тестов комплексного контроля.
21. Комплексный контроль в спорте высших достижений.

22. Оперативный контроль соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта.

23. Программа комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.

24. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности

25. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов

26. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной деятельности

27. Содержание и организация текущего контроля тренировочной деятельности

28. Содержание и организация этапного контроля тренировочной деятельности

30. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

*Темы докладов, рефератов к разделу (теме) дисциплины №7: «Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта»*

1. Эффективность применения телеметрической системы в подготовительном периоде тренировочного процесса.

2. Контроль внешней и внутренней стороны нагрузки в своем виде спорта

3. Контроль величины тренировочной и соревновательной нагрузки с помощью пульсометра в своем виде спорта.

4. Педагогический контроль за подготовленностью спортсменов в единоборствах и спортивных играх.

5. Аутентичные параметры оперативного и текущего контроля в избранном виде спорта.

6. Инструментальные методы измерения биомеханических параметров спортивной техники (циклических, единоборствах, игровых, скоростно-силовых)..

7. Организация и методика комплексного контроля в повышении спортивного мастерства квалифицированных спортсменов.

8. Технология программирования комплексного контроля в структурах годичного цикла подготовки спортсменов.

9. Оценка программы комплексного контроля годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов (по результатам опроса ведущих спортсменов, тренеров).

10. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.

*Тест к разделу (теме) дисциплины №7.*

*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».