

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:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Локтионова
«25» 07
2020 г.

ТОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Методические рекомендации
для самостоятельной работы 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 для самостоятельной работы / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2017. 30 с. Библиогр.: с. 28.

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

Предназначены для самостоятельной работы 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. *22*. Уч.-изд. л. *21*. Тираж 100 экз. Заказ. *187* Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
3. Вопросы для самопроверки	14
4. Библиографический список	28

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов

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

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

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

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

Основной целью курса является 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

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 опыта тренерской деятельности в тренировочном и соревновательном процессе

Владеть (или Иметь опыт деятельности):

- использования и распространения передового опыта тренерской деятельности тренировочном и соревновательном процессе

ПК-5.2

Оценивает передовой опыт тренерской деятельности

Знать:

- эффективность новейших методик тренировочного процесса

Уметь:

- определять эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса

Владеть (или Иметь опыт деятельности):

- проведения оценки эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации

ПК-5.3

Обобщает и распространяет передовой опыт тренерской деятельности

Знать:

- методы разработки методических и учебных материалов

Уметь:

– разрабатывать методические и учебные материалы по внедрению новейших методик в тренировочный процесс

Владеть (или Иметь опыт деятельности):

– разработки методических и учебных материалов 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 Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)

Знать: – специфику учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва

спортивной сборной команды

Уметь:

– выбирать методы учета и составления отчетности по 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 основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки

Знать: этапы планирования тренировочного процесса спортсменов

Уметь: применять современные технологии в целях планирования тренировочного процесса для 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

ПК-9.3

Обеспечивает безопасность при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)

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)

ПК-10 способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)

ПК-10.1

Выявляет специфику 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

Знать: специфику соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)

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

ПК-10.2

Сопровождает соревновательную деятельность спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований

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-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

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 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 тех-</p>

		<p>нико-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.	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; вос-</p>

		<p>становление; 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 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>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>

		Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.
--	--	--

Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
2 курс 2 сессия			
1	Тренировка и тренировочная деятельность	1-9 неделя	16
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	10-18 неделя	16
Итого			32
2 курс 3 семестр			
3	Особенности многолетней подготовки спортсменов	1-5 неделя	19
4	Управление процессом подготовки спортсменов	6-13 неделя	19
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	14-18 неделя	19,9
Итого			57,9
Итого			89,9

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.

Вопросы для самопроверки

*Вопросы для самопроверки 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.
11. Формирование мотивации занятий спортом.
12. Интеллектуальная подготовка спортсмена
13. Интегральная подготовка спортсмена.
14. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов.

*Вопросы для самопроверки к разделу (теме) дисциплины №2:
«Тренировочные и соревновательные нагрузки»*

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны. Количест-

венная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.

3. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.

4. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.

5. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренировка. Основные требования предъявляемые для предупреждения перетренировки в спортивной тренировке.

6. Адаптация. Виды адаптации в спортивной тренировке. Эффективные условия адаптации. Понятие принципа суперкомпенсации в спортивной тренировке. Стадии, фазы. Особенности дозирования нагрузки с учетом фаз.

*Вопросы для самопроверки к разделу (теме) дисциплины №3:
«Особенности многолетней подготовки спортсменов»*

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура). Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).

2. Основные подходы к определению понятий «физическая тренировка» и «тренированность». Виды и критерии тренированности. Волевая регуляция деятельности спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

3. Учет гендерных различий в учебно-тренировочном процессе. Влияние психологических особенностей общения с тренером и товарищами по команде на результативность.

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

1. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях. Восстановления спортсменов в годичном цикле.

2. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
3. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена).
4. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
5. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
6. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение. Профессиональные заболевания в спорте.
7. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов. Современные методики формирования техники.
8. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
9. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта

Вопросы для самопроверки к разделу (теме) дисциплины №5: «Контроль и коррекция спортивной подготовки»

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
2. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
3. Контроль за физическим состоянием спортсмена. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
4. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов
5. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов. Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов. Направления и разновидности комплексного контроля.

6. Показатели функциональной подготовленности спортсменов. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов.

7. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах.

8. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов. Эффективность применения телеметрической системы в подготовительном периоде тренировочного процесса.

9. Контроль внешней и внутренней стороны нагрузки в избранном виде спорта.

10. Контроль величины тренировочной и соревновательной нагрузки с помощью пульсометра в избранном виде спорта.

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

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

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

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

Тесты по разделам (темам) дисциплины.

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.

6. Физические качества – это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (ма-

териально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

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

7. *Основу двигательных способностей человека составляют:*

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

8. *Сила – это:*

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

9. *Относительная сила – это:*

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

10. *Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:*

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростью одиночного движения;

3) скоростными способностями;

4) быстротой движения.

11. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

12. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

13. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

15. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

16. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

17. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

18. Нагрузку можно изменять:

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

19. 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

20. Чем определяется объем нагрузки:

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

21. 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

22. 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

23. 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

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

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

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

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

26. 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

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

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

28. 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

29. 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

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

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

31. 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.

32. 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 обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

33. 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.

34. 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.

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

Вставка-ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

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

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

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

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

38. 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.

39. 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.

40. 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».