

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 13:00:49
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f6c69e3

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

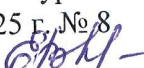
Технология спортивной тренировки в спортивных играх

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 

/Антипов А.В./

Москва
2025

Авторы-составители:

Киселева И.В. доц., Мастер спорта России по волейболу

Киселев А.В. ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки в спортивных играх» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940

Дисциплина входит в модуль «Технология спортивной тренировки» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты обучения.....	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
Объем и содержание дисциплины.....	4
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	16
Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	36
Методические указания по освоению дисциплины.....	36
Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	37
Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	38

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в спортивных играх» является изучение вопросов построения процесса спортивной тренировки в избранном виде спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. - «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте».

Задачи дисциплины:

Овладеть технологией планирования подготовки спортсменов в детско-юношеском спорте в спортивных играх;

Овладеть технологией подготовки юных спортсменов различной квалификации, контроля и учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных спортсменов в спортивных играх;

Овладеть технологией отбора юных спортсменов в спортивных играх на различных этапах подготовки;

Приобрести компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ДПК-1.Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Технология спортивной тренировки» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Изучению дисциплины «Технология спортивной тренировки спортивных игр» предшествует изучение других дисциплин учебного плана: анатомия и морфология человека, биохимия двигательной деятельности человека, физиология двигательной деятельности человека, дисциплин модулей «теория и методика физической культуры», «теория и методика детско-юношеского спорта», «спортивные игры». Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики) в соответствии с учебным планом, освоения дисциплины профессиональное спортивное совершенствование спортивные игры, теория спорта, подготовке к государственному экзамену.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	72.4
Лекции	26
Практические	46
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	20
Контроль	15.6

Формой промежуточной аттестации является зачет в 4,5 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
4 семестр		
Раздел I. Основы тренировки в детско-юношеском спорте по спортивным играм.		
Тема 1.Основные положения. Содержание спортивной тренировки в спортивных играх. (Тренировка в системе подготовки юного спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.)	2	
Тема 2. Средства спортивной тренировки в детско-юношеском спорте. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)	2	3
Тема 3. Методы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).)	2	3
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдых, характер отдыха и его продолжительность.)	2	3
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки в детско-юношеском спорте по спортивным играм.		
Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)	2	4
Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)	2	4

Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)	2	4
Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построение тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения, анализ выполнения упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, энергообеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)	2	4
Раздел III. Многолетняя система спортивной подготовки в детско-юношеском спорте по спортивным играм.		
Тема 1. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки юных спортсменов. (Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация на различных этапах подготовки в спортивных играх)	2	3
	18	28
5 семестр		
Тема 2. Многолетняя система подготовки юных спортсменов в СШ и СШОР. Комплексный контроль и учет результатов тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП) в игровых видах спорта. Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	2	6
Тема 3. Спортивная подготовка юных спортсменов на тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС) в игровых видах спорта. Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	2	4
Тема 4. Спортивная подготовка юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) в игровых видах спорта. Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	2	4
Тема 5. Спортивная подготовка юных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в игровых видах спорта. Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	2	4
	8	18
Итого	26	46

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельно го изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Построение	Структура тренировочного	3	Написание плана-	Учебно-	План-конспект

тренировочного занятия в спортивных играх.	занятия, содержание его частей, средства и методы используемые для юных спортсменов с учетом возраста, пола и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия.		конспекта тренировочного занятия по спортивным играм.	методическое обеспечение дисциплины	тренировочного занятия
Обучение технико-тактическим действиям и развитие физических качеств в спортивных играх.	Структура обучения двигательному действию в ИВС. Классификация средств и методов обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в ИВС. Методический анализ тренировочного задания (постановка цели и задач упражнения, анализ техники упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, энергетическое обеспечение мышечной деятельности, описание и организация упражнения.	3	Подготовка доклада и презентации по методическому анализу упражнений для обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств в спортивных играх.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад с презентацией
Система отбора юных спортсменов в детско-юношеском спорте на различных этапах подготовки.	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена и их связь со спортивным отбором. Задачи, средства и методы отбора на его различных этапах в ИВС. Современные методики спортивного отбора в ИВС.	3	Разработка программ спортивного отбора в детско-юношеском спорте.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Программа спортивного отбора
Многолетняя система подготовки юных спортсменов в детско-юношеском спорте по спортивным играм.	Многолетняя система подготовки юных спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика различных этапов спортивной подготовки, цель, задачи. Содержание работы на каждом этапе, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.	5	Разработка программ спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Программа спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

			в ИВС		в ИВС по заданию преподавателя.
Планирование спортивной подготовки в спортивных играх.	Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки Типы и структура мезоциклов, микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах, микроциклах.)	3	Разработка годового макроцикла спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл
Контроль организации и проведения тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.	Определение состояния и подготовленности юных спортсменов Методика тестирования различных видов подготовленности спортсмена (техника безопасности, процедура проведения тестирования и оценивания его результатов, показатели надежности, валидности.	3	Составление батареи тестов для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-1.Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформирован	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
-------------------------	---------------------	--------------------	----------------------	---------------------	------------------

	ности				
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, знаменитых отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов, их вклад в развитие ИВС, основы тренировки в детско-юношеском спорте, основные принципы и закономерности, положения и содержание спортивной тренировки, особенности построения тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в детско-юношеском спорте при планировании и организации тренировочного процесса с юными спортсменами, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки.	План-конспект тренировочного занятия. Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл. Тестирование	Шкала оценивания плана конспекта тренировочного занятия Шкала оценивания разработанных годичного (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, знаменитых отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов, их вклад в развитие ИВС, основы тренировки в детско-юношеском спорте, основные принципы и закономерности, положения и содержание спортивной тренировки, особенности построения тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в детско-юношеском спорте при планировании и организации тренировочного процесса с юными спортсменами, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки. Владеет опытом планирования и построения тренировочного процесса юных спортсменов в спортивных играх.	План-конспект тренировочного занятия. Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл. Тестирование	Шкала оценивания плана конспекта тренировочного занятия Шкала оценивания разработанных годичного (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла Шкала оценивания тестирования
ОПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях	Знает понятия спортивной ориентации и отбора. Цель, задачи, методы и средства спортивного отбора в детско-юношеском	Программа спортивного отбора.	Шкала оценивания программы спортивного отбора.

		2.Самостоятельная работа	спорте. Его виды, этапы и критерии в игровых видах спорта. Знает модельные характеристики спортсмена, соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Умеет выявлять критерии отбора в ИВС, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом.	Тестирование	Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает понятия спортивной ориентации и отбора. Цель, задачи, методы и средства спортивного отбора в детско-юношеском спорте. Его виды, этапы и критерии в игровых видах спорта. Знает модельные характеристики спортсмена, соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Умеет выявлять критерии отбора в ИВС, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом. Владеет современной методикой организации и проведения отбора юных спортсменов различного возраста и квалификации.	Программа спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Тестирование	Шкала оценивания спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Шкала оценивания тестирования
ОПК- 4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте, особенности структуры тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях тренировочного занятия, формы организации занимающихся, технику безопасности на занятиях в ИВС. Причины возникновения травматизма, меры по предупреждению возникновения травм опасных ситуаций. Умеет планировать тренировочные занятия в ИВС, разрабатывать комплексы упражнений, применять средства и методы подготовки юных спортсменов с учетом возраста, пола и уровня подготовленности, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего тренировочного занятия.	План-конспект тренировочного занятия. Тестирование Доклад с презентацией	Шкала оценивания плана конспекта тренировочного занятия Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада с презентацией
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте, особенности структуры тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях тренировочного занятия,	План-конспект тренировочного занятия. Тестирование Доклад с презентацией	Шкала оценивания плана конспекта тренировочного занятия Шкала оценивания

			формы организации занимающихся, технику безопасности на занятиях в ИВС. Причины возникновения травматизма, меры по предупреждению возникновения травмы опасных ситуаций. Умеет планировать тренировочные занятия в ИВС, разрабатывать комплексы упражнений, применять средства и методы подготовки юных спортсменов с учетом возраста, пола и уровня подготовленности , формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего тренировочного занятия. Владеет первичным опытом планирования тренировочного процесса, учебно-тренировочных занятий в ИВС, составления комплексов упражнений, применения средств и методов подготовки юных спортсменов с учетом возраста, пола и уровня подготовленности, опытом разработки плана-конспекта тренировочного занятия в ИВС в СШ и СШОР.		тестирования Шкала оценивания доклада с презентацией
ОПК- 14	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает основы тренировки в детско-юношеском спорте, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки, закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, цель, задачи и виды контроля, методы контроля, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для юных спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства контроля для оценивания тренировочного процесса и результатов спортивной деятельности, подбирать необходимые средства и методы для контроля уровня различных видов подготовленности юных спортсменов.	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС. Доклад с презентацией Тестирование	Шкала оценивания тестов для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС Шкала оценивания доклада с презентацией Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает основы тренировки в детско-юношеском спорте, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки, закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, цель, задачи и виды контроля, методы контроля, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для юных спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства контроля для оценивания тренировочного процесса и результатов спортивной	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС. Доклад с презентацией Тестирование	Шкала оценивания тестов для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС Шкала оценивания доклада с презентацией Шкала оценивания тестирования

			деятельности, подбирать необходимые средства и методы для контроля уровня различных видов подготовленности юных спортсменов. Владеет опытом составления батарей тестов для осуществления контроля за уровнем подготовленности спортсмена, целесообразного использования нагрузок при планировании и построении тренировочного процесса и соревновательной деятельности.		
ДПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать цели и задачи многолетней системы подготовки юных спортсменов в детско-юношеском спорте, этапы спортивной подготовки, цель, задачи, содержание работы на каждом этапе подготовки, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организацию тренировочного процесса, а также задачи, виды контроля и учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных спортсменов в спортивных играх; Уметь планировать и разрабатывать содержание тренировочного процесса в зависимости от цели и задач этапа спортивной подготовки юных спортсменов, с учетом пола, возраста и уровня подготовленности.	Программа спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Тестирование	Шкала оценивания программы спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать цели и задачи многолетней системы подготовки юных спортсменов в детско-юношеском спорте, этапы спортивной подготовки, цель, задачи, содержание работы на каждом этапе подготовки, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организацию тренировочного процесса, а также задачи, виды контроля и учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Уметь планировать и разрабатывать содержание тренировочного процесса в зависимости от цели и задач этапа спортивной подготовки юных спортсменов, с учетом пола, возраста и уровня подготовленности. Владеть первичным опытом разработки программ спортивной подготовки для различных этапов многолетней подготовки юных спортсменов в ИВС.	Программа спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Тестирование	Шкала оценивания программы спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Шкала оценивания тестирования

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

1. Шкала оценивания программы спортивного отбора.

баллы	критерии оценивания
16 баллов	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
12 баллов	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
8 баллов	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа не учитывает в полной мере многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Не все предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

2. Шкала оценивания тестирования .

Оценочная стоимость (10/0 баллов)

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 8 вопросов и больше в тестах № 1,2,3,4 получают 7 баллов за каждый тест (всего за 4 теста максимум 28 баллов), студенты, ответившие правильно на 6-7 вопросов получают 5 баллов, студенты, ответившие правильно на 4-5 вопросов получают 3 балла, на 3 и меньше считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов

3. Шкала оценивания доклада с презентацией.

баллы	критерии оценивания
14 баллов	- в комплексе представлено не менее 5 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Имеют ясную цель и задачу(и), решают поставленные задачи, описание упражнения точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Установлены параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с

	контингентом занимающихся, сформулированы методические рекомендации по выполнению задания, определена энергетическая система (ы), обеспечивающая выполнение каждого упражнения. Проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС там, где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами.
11 баллов	- в комплексе представлено не менее 5 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Имеют ясную цель и задачу(и), решают поставленные задачи, описание упражнения недостаточно точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), не сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Установлены параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, методические рекомендации по выполнению задания сформулированы не полно, определена энергетическая система (ы), обеспечивающая выполнение каждого упражнения. Не везде проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами.
8 баллов	в комплексе представлено не менее 5 упражнений. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствуют требованиям техники безопасности. Цель и задача (и) в 1-2 упражнениях сформулированы не совсем корректно, решение поставленных задач затруднено, описание упражнения недостаточно точное и понятное (указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), не сопровождается наглядной схемой, где это необходимо. Имеются ошибки при установлении параметров нагрузки в 1-2 предложенных упражнениях и определении энергетической системы (м), обеспечивающей выполнение упражнения, методические рекомендации по выполнению задания сформулированы не полно. Не везде проведен анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС где это необходимо. Материал предоставлен в виде презентации, с видеоматериалами.

4. Шкала оценивания разработанных: годичного (макроцикла) спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла.

За разработку каждого цикла максимум 12 баллов.

Микроцикл

баллы	Критерии оценивания
11 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.
8 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах

	– мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.
5 баллов	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

Мезоцикл

баллы	критерии оценивания
11 баллов	- определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
8 баллов	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
5 баллов	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

Макроцикл

баллы	критерии оценивания
11 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение, отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
8 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и

	особенностей его этапов. В процентном соотношении, отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
5 баллов	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное не различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.

5. Шкала оценивания составленных тестов для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС.

баллы	критерии оценивания
18 баллов	– все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
14 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
10 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

6. Шкала оценивания разработанных программ спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя..

баллы	критерии оценивания
30 баллов	– определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены основные документы планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.
20 баллов	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню

	подготовленности.
10 баллов	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, не достаточно полно раскрыто содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки, но соответствует возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

7. Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 баллов	- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направленно на решение поставленных задач.
9 баллов	- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической

	подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
6 баллов	- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

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

1. Примерные вопросы к зачету

4 семестр.

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и

- структура.
2. Метод целостно-конструктивного упражнения и его использование в тренировочном процессе юных спортсменов.
 3. Метод расчленено-конструктивного упражнения и его использование в тренировочном процессе юных спортсменов.
 4. Словесные, наглядные и практические методы обучения двигательным действиям в детско-юношеском спорте.
 5. Значение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе юных спортсменов.
 6. Сущность имитационных и подводящих упражнений, их использование при работе в СШ и СШОР.
 7. Эффективные средства и методы обучения технике юных спортсменов.
 8. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике в игровых видах спорта.
 9. Использование имитационных упражнений и специальных тренажеров в тренировке юных спортсменов.
 10. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники в спортивных играх.
 11. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
 12. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
 13. Повторный метод.
 14. Переменный метод.
 15. Интервальный метод.
 16. Соревновательный метод.
 17. Сущность и общая характеристика спортивной нагрузки в детско-юношеском спорте.
 18. Возрастные особенности и физические нагрузки.
 19. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
 20. Практические методы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте.
 21. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
 22. Методы развития быстроты.
 23. Методы развития координационных способностей.
 24. Методы развития гибкости.
 25. Методы развития силы.
 26. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность.
 27. Структура тренировочного занятия: задачи, содержание и динамика нагрузки частей тренировочного занятия.
 28. Планирование тренировочного занятия (Структура тренировочного занятия, содержание его частей, средства и методы, используемые для юных спортсменов с учетом возраста, пола и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия).
 29. Понятие и сущность спортивного отбора в игровых видах спорта.
 30. Задачи спортивного отбора на различных этапах подготовки в спортивных играх.
 31. Критерии спортивного отбора.
 32. Виды спортивного отбора.
 33. Методы спортивного отбора.
 34. Педагогические методы спортивного отбора.
 35. Психологические методы спортивного отбора.
 36. Морфологические критерии спортивного отбора.
 37. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
 38. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
 39. Понятие спортивной одаренности и перспективности.

40. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
41. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
42. Этапы спортивного отбора в детско-юношеском спорте.
43. Принципы и закономерности спортивной тренировки в детско-юношеском спорте.

5 семестр

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки в детско-юношеском спорте.
2. Сущность периодизации многолетней спортивной подготовки.
3. Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в детско-юношеском спорте.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
6. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
7. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
8. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
9. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
10. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
11. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
12. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки юных спортсменов.
14. Эффективные средства и методы в тренировке юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
15. Эффективные средства и методы в тренировке юных спортсменов на тренировочном этапе.
16. Эффективные средства и методы в тренировке юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
17. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
18. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
19. Комплексный контроль и учет в тренировочном процессе и соревновательной деятельности юных спортсменов.
20. Педагогический контроль в тренировочном процессе юных спортсменов.
21. Подготовка юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
22. Подготовка юных спортсменов на тренировочном этапе.
23. Подготовка юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Подготовка юных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Примерное тестирование.

ОПК- 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Тест №1

При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа.

Вопрос 1.

Структура тренировочного занятия в значительной степени определяется:

- А типичными изменениями спортивной работоспособности
- Б фазовостью развития спортивной формы
- В методами обучения двигательным действиям
- Г методами развития двигательных качеств

Правильный ответ: а

Вопрос 2.

Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:

- А кумуляционной и восстановительной
- Б стимуляционной и кумуляционной
- В накопительной и восстановительной
- Г функциональной и накопительной

Правильный ответ: а

Вопрос 3

При составлении плана конспекта тренировочного занятия в него необходимо включить следующие разделы:

- А части тренировочного занятия
- Б содержание тренировочного занятия
- В дозировка
- Г организационно-методические указания

Правильный ответ: а, б, в, г

Вопрос 4

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет:

- А систематизировать задачи, средства, методы тренировки
- Б величину тренировочных воздействий
- В определить восстановительные процедуры
- Г проводить выборные и профилактические мероприятия

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 5

Какие действия необходимо выполнить при планировании годичного макроцикла?

- А определить обязательные и главные соревнования
- Б определить сроки и длительность тренировочных этапов
- В определить сроки и место проведения тренировочных сборов
- Г определить сроки этапа начального спортивного отбора

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 6.

Какие факторы определяют структуру годичного цикла тренировки:

- А объективная закономерность развития спортивной формы
- Б календарь спортивных соревнований
- В климатические условия
- Г финансирование

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 7.

Какие из перечисленных микроциклов планируются в конце подготовительного и в соревновательном периоде

- А втягивающие
- Б ударные
- В равномерные
- Г переменные

Правильный ответ: б

Вопрос 8.

Восстановительно-подготовительные мезоциклы планируют:

А когда необходимо восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований

Б чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки

В чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят работу поддерживающего характера, широко используя средства специальной подготовки

Г когда собственно-тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер

Правильный ответ: а

Вопрос 9.

Какие средства как правило не используются в общеподготовительном этапе годичного макроцикла:

А соревновательные упражнения

Б специально-подготовительные упражнения

В общеразвивающие упражнения

Г модельные упражнения

Правильный ответ: а

Вопрос 10.

Установите первое действие при планировании годичного макроцикла тренировки

А Определение обязательных и главных соревнований.

Б Деление этапов тренировки на несколько мезо- и микро-циклов.

В Определение сроков и длительности тренировочных этапов и периодов.

Г Планирование тренировочных сборов.

Правильный ответ: а

Ключ

1	а
2	а
3	а, б, в, г
4	а, б, в
5	а, б, в
6	а, б, в
7	б
8	а
9	а
10	а

Тест №2

ОПК- 2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа.

Вопрос 1.

Какая основная задача начального спортивного отбора?

А выявить наиболее одаренного спортсмена

Б выявить сильнейшего спортсмена

В выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена

Г выявить наиболее перспективного спортсмена

Правильный ответ: а

Вопрос 2.

Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?

А значимость роста зависит от вида спорта

Б не значительное

В не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе

Г существенное

Правильный ответ: а

Вопрос 3.

Что такое спортивный отбор?

А процесс определения соответствия способностей человека и особенностей данной спортивной дисциплины

Б процесс выявления сильнейшего

В комплекс мероприятий, направленных на выявление наиболее одаренного спортсмена

Г комплекс мероприятий, направленный на оценку физических качеств спортсмена

Правильный ответ: а

Вопрос 4.

Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?

А спортивный результат и его динамика

Б спортивный результат

В физическое развитие

Г динамика физического развития

Правильный ответ: а

Вопрос 5.

Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта – это...?

А спортивная ориентация

Б спортивный отбор

В спортивный прогноз

Г спортивный талант

Правильный ответ: а

Вопрос 6.

На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование?

А на этапе начальной подготовки

Б на тренировочном этапе

В на этапе совершенствования спортивного мастерства

Г на этапе высшего спортивного мастерства

Правильный ответ: а

Вопрос 7.

Какие методы применяются в спортивном отборе?

А аппаратный метод

Б метод тестов

В метод экспертизы (экспертных оценок)

Г табличный метод

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 8.

Укажите критерии спортивного отбора?

А педагогические

Б физкультурные

В медико-биологические

Г психологические

Правильный ответ: а, в, г

Вопрос 9.

Укажите педагогические критерии спортивного отбора?

А уровень развития физических качеств

Б уровень технической подготовленности

В уровень тактической подготовленности

Г состояние здоровья

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 10.

На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее легко и предсказуемо проводить перспективный отбор и прогнозирование?

А на этапе высшего спортивного мастерства

Б на этапе спортивной специализации

В на этапе совершенствования спортивного мастерства

Г на этапе начальной подготовки

Правильный ответ: а

Ключ

1	а
2	а
3	а
4	а
5	а
6	а
7	а, б, в
8	а, в, г
9	а, б, в
10	а

3. Задание по составлению плана-конспекта тренировочного занятия по спортивным играм.

При составлении плана-конспекта необходимо определить тему тренировочного занятия, его цель и задачи. Далее разработать содержание частей тренировочного занятия, установить параметры нагрузки для представленных упражнений и сформулировать организационно-методические указания.

4. Задание по составлению программы спортивного отбора в детско-юношеском спорте по заданию преподавателя.

Для составления программы по спортивному отбору в детско-юношеском спорте необходимо определить критерии отбора в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену и этапу отбора. Методика отбора должна иметь комплексную оценку индивидуальных особенностей юного спортсмена, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и др.) При написании методики отбора необходимо использовать инструменты и методы в соответствии с выбранным этапом отбора, возрастом и подготовленностью испытуемых. Предложенные тесты и методики должны соответствовать требованиям: валидности, надежности, объективности, быть доступными и простыми в применении.

5. Задание по составлению тестов для определения уровня различных видов подготовленности юных спортсменов СШ и СШОР в ИВС.

При составлении батареи тестов по измерению и оценке различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена необходимо подобрать их с учетом соответствия определяемым видам подготовленности, показателей надежности и

валидности. Методика тестирования должна полно отражать процедуру проведения и оценивание его результатов, отвечать правилам техники безопасности, учитывать пол, возраст и уровень подготовленности спортсмена.

6. Задание по разработке микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

При разработке годичного макроцикла необходимо определить продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований, мезоциклы, входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. А также основные стороны содержания тренировки и соотношение видов подготовки в каждый период макроцикла, общую тенденцию динамики нагрузок в каждом периоде.

При разработке мезоцикла установить микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определить содержание тренировочных занятий, их направленность.

При разработке микроцикла определить продолжительность и структуру микроцикла, в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов. Указать содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величину применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

7. Задание по разработке программа спортивной подготовки для юных спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации СС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.

Программа должна включать в себя пояснительную записку, в которой указываются документы и методические материалы на основе которых она разработана. В нормативной части указываются основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, а также направленность представленного этапа спортивной подготовки (по заданию преподавателя), его цель и задачи, нормативы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки для зачисления. Методическая часть включает материалы по основным видам спортивной подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по планированию и проведению учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

8. Примерное задание для доклада с презентацией

Для методического анализа необходимо подобрать 7 упражнений для обучения техническому приему, тактическому действию или развитию физических качеств (общих и специальных) в ИВС (по заданию преподавателя). Упражнения должны подбираться с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствовать требованиям техники безопасности. Иметь ясную цель и задачу(и), решать поставленные задачи, точное и понятное описание (указать расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча, шайбы, волана), желательно сопровождаться наглядной схемой. Также необходимо определить параметры нагрузки предложенных упражнений в соответствии с контингентом занимающихся, сформулировать методические рекомендации по выполнению задания, определить энергетическую систему (ы), обеспечивающую выполнение каждого упражнения. При необходимости провести анализ главных мышечных групп несущих основную нагрузку при выполнении двигательного действия в ИВС. Материал предоставить в виде доклада с презентацией, включающей видеоматериалы.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

балл	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные
15	- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
5	- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. основная литература:

1. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов /Григорьева И. В. , Волкова Е. Г. , Водолазов Ю. С. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.-87с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142220
2. Жуков Р. С.Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.-110с.- Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=278415

3. Трофимов А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012.-108с. – Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334&sr=1>

4.

6.2. дополнительная литература

1. Спортивные игры [Текст]: техника, тактика, методика обучения : учеб. для вузов / под ред. Ю.Д.Железняк. – М.: Академия, 2008. – 520 с.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 152с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]. -М.: Астрель, 2002.-864с.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2007.- 272с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст]. – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : общ. теория и ее практические приложения. – М.: Сов.спорт, 2005. – 800с.
7. Волейбол [Текст]: учебник для вузов /под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 360 с.
8. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры /Ю.Д. Железняк.-М.: Издательский центр «Академия», 2014.-412с.
9. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — М.: Спорт, 2018. — 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол [Электронный ресурс] : теория и методика обучения : учебник для вузов. – 3-е изд., стереотип.-М.:Академия,2008.-336с. – Режим доступа: http://library.sibsiu.ru/index.php?id=315&option=com_content&task=view
11. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / Игнатьева В.Я. - М.: Спорт, 2016. – 328с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839459.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН
<http://www.volley.ru> – сайт Всероссийской Федерации Волейбола.
<http://www.russiabasket.ru> Российская федерация баскетбола
<http://www.rfs.ru> Российский футбольный союз
<http://www.fhr.ru> Федерация хоккея России
<http://www.eos.guppros.ru/> - Электронная образовательная среда ГУП
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов. Утверждено УМС протокол №

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.