

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И  
СЕРВИСА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Направление и направленность (профиль)  
44.03.01 Педагогическое образование.  
Физическая культура

Год набора на ОПОП  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2022

«Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).).

Составитель(и):

*Поддубная Я.Н., старший преподаватель*

Утверждена на заседании \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

**Целью** освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре применительно к различным видам внеурочной деятельности.

### Задачи:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- сформировать у студентов профессионально-педагогические навыки в области внеурочной деятельности;
- обеспечить усвоение студентами основ знаний в области теории и методики детско-юношеского спорта как одного из видов внеурочной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации занятий;
- воспитать у студентов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, потребность к методической и практической деятельности;
- развить умение осуществлять планирование и управление индивидуальным и групповым тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния занимающихся и осуществлять судейство физкультурно-массовых, спортивных мероприятий.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.01 Педагогическое образование	ПКР-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД1	Знание	структуры, состава и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
		ПКР-1.2п : Умеет осуществлять	РД2	Умение	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения

		отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО			в соответствии с требованиями ФГОС ОО
		ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	РДЗ	Навыки	разработки и реализации физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и корпоративных рекреационных мероприятий с учетом задач образовательной и физкультурно-спортивной организации

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование" реализуется в части, формируемая участниками образовательных отношений Учебного плана направления подготовки 44.03.01 Физическая культура. В соответствии с требованиями ФГОС ВО изучение дисциплины предусмотрено в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных на предыдущем уровне образования предметом Физическая культура.

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес-тации
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
44.03.01 Педагогическое образование.	ЗФО	Б1.В	1	4	13	4	8	0	1	0	131	Э
44.03.01 Педагогическое образование	ЗФО	Б1.В	2	3	13	4	8	0	1	0	96	3

44.03.01 Педагогическое образование	ЗФО	Б1.В	3	3	13	4	8	0	1	0	95	3
44.03.01 Педагогическое образование	ЗФО	Б1.В	4	4	13	4	8	0	1	0	131	Э
44.03.01 Педагогическое образование	ЗФО	Б1.В	4	5	13	4	8	0	1	0	167	Э

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

#### Курс 1

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Структура основного и дополнительного образования. Система основных понятий.	РД1	0.6	1	0	21	Собеседование
2	Внеурочная деятельность в структуре дополнительного образования	РД1	0.6	1	0	21	Собеседование
3	Предмет теории и методики юношеского спорта как основная часть системы дополнительного образования	РД1	0.6	1	0	21	Собеседование
4	Организационные и программно-нормативные основы дополнительного образования	РД1	0.6	2	0	21	Собеседование
5	Планирование учебнотренировочного процесса в системе дополнительного образования	РД1	0.6	1	0	21	Собеседование
6	Нормативные основы разработки образовательных программ в области дополнительного образования	РД1	0.6	2	0	26	Собеседование
<b>Итого по таблице</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	

#### Курс 2

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	

1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов	РД1	0,8	1	0	19	Тест
2	Основные средства и методы спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов	РД1	0,8	1	0	19	Тест
3	Структура тренировочного занятия юных спортсменов	РД1	0,8	2	0	19	Тест
4	Построение многолетней тренировки юных спортсменов	РД2	0,8	2	0	19	Тест
5	Этап спортивной предварительной начальной подготовки	РД2	0,8	2	0	19	Тест
<b>Итого по таблице</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	

### Курс 3

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Этап углубленной тренировки в детско-юношеском спорте	РД2	1	2	0	31	Тест
2	Планирование, контроль и учет процесса тренировки юных спортсменов	РД2	1	3	0	31	Тест
3	Физическая и тактическая подготовка юных спортсменов	РД2	2	3	0	33	Тест
<b>Итого по таблице</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	

### Курс 4

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Техническая, психологическая и теоретическая подготовка юных спортсменов	РД2	1	2	0	31	Опрос
2	Система восстановления	РД2	1	3	0	31	Опрос
3	Воспитательная работа с юными спортсменами. Система отбора юных спортсменов	РД3	2	3	0	33	Опрос
<b>Итого по таблице</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	

### Курс 4

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Критерии отбора и прогнозирование результата тренировочной деятельности	РД3	1	2	0	55	Собеседование
2	Планирование спортивных соревнований	РД3	1	3	0	55	Собеседование
3	Организация и проведение спортивных соревнований	РД3	2	3	0	57	Собеседование
<b>Итого по таблице</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>167</b>	

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

### Курс 1

*Тема 1 Структура основного и дополнительного образования. Система основных понятий.*

Содержание темы: Организационные структуры по управлению и развитию дополнительного образования. Государственные и негосударственные, смешанные формы управления. Министерства, департаменты и комитеты по образованию и спорту – их роль в развитии системы дополнительного образования. Федерации по видам спорта: задачи, структура, роль в развитии. Ведомственные организации и объединения. Частные и государственные спортивные клубы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию.

*Тема 2 Внеурочная деятельность в структуре дополнительного образования.*

Содержание темы: Современные модели, виды и направления внеурочной деятельности их особенности и содержательное наполнение в зависимости от кадровых и материально технических и финансовых условий образовательной организации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию.

*Тема 3 Предмет теории и методики юношеского спорта как основная часть системы дополнительного образования.*

Содержание темы: Роль юношеского спорта в системе физического воспитания. Задачи в процессе занятий с детьми школьного возраста. Основные этапы становления теории и методики юношеского спорта как научной и учебной дисциплины. Современное состояние теории и методики юношеского спорта в России.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию.

*Тема 4 Организационные и программно-нормативные основы дополнительного образования.*

Содержание темы: Основные организационные формы подготовки юных спортсменов в нашей стране. Задачи спортивных школ различных типов. Основные программно-методические документы регламентирующие деятельность спортивных школ. Основные формы учебно-тренировочного занятия и форм планирования работы спортивных школ. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе. Система оценки качества работы тренера спортивной школы. Деятельность специализированных классов по видам спорта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию.

*Тема 5 Планирование учебно-тренировочного процесса в системе дополнительного образования.*

Содержание темы: Формы для осуществления планирования тренировки юных спортсменов. Перспективный план тренировки юных спортсменов. Значение учета работы спортивной школы и показатели, характеризующие эффективность спортивной тренировки. Основные документы учета в спортивной школе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию.

*Тема 6 Нормативные основы разработки образовательных программ в области дополнительного образования.*

Содержание темы: Образовательная программа – основной документ планирования деятельности спортивной и образовательной организации. Нормативные документы, на основе которых разрабатывается образовательная программа.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию.

## **Курс 2**

*Тема 1 Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.*

Содержание темы: Особенности построения тренировки юных спортсменов. Построение годичного цикла тренировки юных спортсменов. Роль подготовительного периода в процессе круглогодичной тренировки юного спортсмена. Особенности построения тренировки юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла. Особенности тренировки юных спортсменов в переходном периоде годичного цикла.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

*Тема 2 Основные средства и методы спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.*

Содержание темы: Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения. Средства спортивной тренировки: классификация, особенности применения в зависимости от контингента занимающихся и задач педагогического процесса.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию, Составление индивидуального плана физической подготовки юного спортсмена.

*Тема 3 Структура тренировочного занятия юных спортсменов.*

Содержание темы: Особенности планирования задач тренировочного занятия с учетом контингента занимающихся (возрастно-половых особенностей), особенностей вида спорта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

*Тема 4 Построение многолетней тренировки юных спортсменов.*

Содержание темы: Построение многолетней тренировки юных спортсменов. Научнометодические положения на основе которых строится процесс многолетней подготовки юных спортсменов. Модель построения многолетней подготовки юного спортсмена. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки спортсмена. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

*Тема 5 Этап спортивной предварительной и начальной подготовки.*

Содержание темы: Основные задачи физического воспитания детей на этапе предварительной подготовки. Основные средства и методы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Особенности методики воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. Особенности обучения детей технике выполнения физических упражнений. Актуальность и важность проблемы ранней спортивной специализации. Основные задачи тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Особенности методики воспитания физических качеств у юных спортсменов. Проблемы рационального нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными спортсменами. Основы построения годичного цикла тренировки на этапе начальной спортивной специализации.



Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию, Составление фрагмента плана учебно-тренировочного занятия.

### **Курс 3**

#### *Тема 1 Этап углубленной тренировки в детско-юношеском спорте.*

Содержание темы: Основная педагогическая направленность этапа углубленной тренировки в избранном виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств на данном этапе. Взаимосвязь физических качеств и управления процессом воспитания этих качеств у юных спортсменов. Научно-методические положения для использования технических средств в занятиях с юными спортсменами.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию, Составление фрагмента плана учебно-тренировочного занятия.

#### *Тема 2 Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.*

Содержание темы: Формы для осуществления планирования тренировки юных спортсменов. Перспективный план тренировки юных спортсменов. Система комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов. Значение учета работы спортивной школы и показатели, характеризующие эффективность спортивной тренировки. Основные документы учета в спортивной школе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

#### *Тема 3 Физическая подготовка юных спортсменов. Тактическая подготовка юных спортсменов.*

Содержание темы: Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения. Физические качества. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к письменному опросу и разработка комплекса упражнений.

### **Курс 4**

#### *Тема 1 Техническая, психологическая и теоретическая подготовка юных спортсменов.*

Содержание темы: Содержание лекционных и практических занятий. Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки. Основные компоненты психологической

подготовки. Проблемы волевой подготовки. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к письменному опросу, разработка комплекса упражнений.

*Тема 2 Система восстановления. Факторы, повышающие эффективность тренировочной деятельности.*

Содержание темы: Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов. Метод – как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления. О парной взаимосвязи и взаимозависимости структурных компонентов физической и функциональной нагрузок. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь. Проблемы реабилитации в спорте .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к устному опросу.

*Тема 3 Воспитательная работа с юными спортсменами. Система отбора юных спортсменов.*

Содержание темы: Основные задачи воспитательной работы с юными спортсменами. Методы воспитательной работы с юными спортсменами. Роль тренера-педагога в процессе воспитательной работы в спортивной школе. Самовоспитание юного спортсмена. Средства и методы воспитания волевых качеств у юных спортсменов. Роль интеллектуального (умственного) воспитания юного спортсмена. Система планирования и учета показателей эффективности воспитательной работы в спортивной школе. Актуальность и важность проблемы спортивного отбора. Определение «спортивного отбора» и «спортивная ориентация». Основные этапы системы отбора в спортивную школу. Методы отбора детей и подростков при комплектовании спортивных школ. Критерии отбора в различные группы видов спорта. Система отбора юных спортсменов. Задачи первого этапа отбора. Задачи второго этапа отбора. Задачи третьего этапа отбора. Задачи четвертого этапа отбора.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к устному опросу.

#### **Курс 4**

*Тема 1 Критерии отбора и прогнозирования результата тренировочной деятельности.*

Содержание темы: Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования. Биологический возраст - истинный возраст индивидуума. Под биологическим возрастом понимается достигнутый отдельным индивидуумом уровень развития морфологических показателей и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, соответствующий среднему для всей популяции уровню, характерному для данного и хронологического возраста. Важным моментом при осмотре детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста. Сравнительный анализ специальной подготовленности с учетом биологического возраста у пловцов трех поколений показал улучшение качества отбора перспективного контингента в каждом последующем десятилетии. Определение биологической зрелости - неременное усло-вие

обследования спортсменов и интерпретации полученных данных. Без знаний истинного возраста трудно правильно оценить уровень достигнутых спортсменом результатов и его дальнейшую перспективность, выявить присущие ему особенности телосложения и функциональные возможности различных систем.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

#### *Тема 2 Планирование спортивных соревнований.*

Содержание темы: Правила соревнований. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, Оформление протокола соревнования.

#### *Тема 3 Организация и проведение спортивных соревнований.*

Содержание темы: Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Протесты. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Участники соревнований. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Составление положения о спортивно-массовом мероприятии.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Самостоятельная подготовка играет большую роль при освоении данной дисциплины, подготовка к лекционным и практическим занятиям позволяет: расширить кругозор; ознакомиться со значительным количеством литературы; способствует приобретению студентами навыков самостоятельного творческого решения практических задач; развивает мышление; приобщает будущего бакалавра к практической деятельности в рамках выбранного направления.

Самостоятельная работа студента включает в себя ряд составляющих:

1. Освоение теоретического материала в соответствии с рекомендованной литературой, а также презентационными материалами.
2. Подготовка материала для участия в собеседовании или устном опросе.

## **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Зотова Ф. Р., Садыкова С. В. Основы теории и методики физической культуры : Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма , 2019 - 84 - Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/154983>

2. Под ред. Шивринской С.Е. Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] , 2020 - 189 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-454001>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Ворожбитова (Первый автор). Гендер в физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : Ставрополь: изд-во СКФУ , 2018 - 111 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671124>

2. Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : Учебное пособие [Электронный ресурс] : КноРус , 2021 - 339 - Режим доступа: <https://book.ru/book/940095>

3. Ключникова А. Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс] , 2013 - 132 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284515> 4. Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) (Автор-

Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг [Электронный ресурс] : М.: Колос-с , 2018 - 126 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682404>

5. Чикенева И.В.; Шеворакова Ю.Г.(Первый автор). Физическая подготовка студентов в процессе физкультурного образования [Электронный ресурс] , 2019 - 119 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/685747>

**7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Словарь Мультитран <https://www.multitrans.com/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
3. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
4. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://urait.ru/>
6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

**8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Основное оборудование:

- Мультимедийный комплект №2 в составе: проектор Casio XJ-M146, экран 180\*180, крепление потолочное
- Сетевой монитор: Нулевой клиент Samsung SyncMaster NC240
- Уст-во бесп.питания UPS-3000

Программное обеспечение:

- ABBYY Lingvo 12 English
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И  
СЕРВИСА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Направление и направленность (профиль)  
44.03.01 Педагогическое образование.  
Физическая культура  
Год набора на ОПОП  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2022

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура	ПКР-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
		ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
		ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ПКР-1** «Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД1	Знание	структуры, состава и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	Перечисляет и дает характеристику структуры, состава и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	РД2	Умение	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	Проводит отбор содержания программ урочной деятельности в зависимости от результатов тестирования психофизического и эмоционального состояния занимающихся в процессе реализации образовательных программ внеурочной деятельности

ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	РДЗ	Навыки	разработки и реализации физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и корпоративных рекреационных мероприятий с учетом задач образовательной и физкультурно-спортивной организации	Проводит спортивные праздники, Дни здоровья, соревнования по спортивным играм и легкой атлетике среди не профессионалов в соответствии с задачами организации
--	-----	--------	---	---

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
заочная форма обучения			
РД1 Знание : структуры, состава и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	Структура основного и дополнительного образования. Система основных понятий.	Опрос, собеседование	Тест
	Внеурочная деятельность в структуре дополнительного образования	Опрос, собеседование	Тест
	Предмет теории и методики юношеского спорта как основная часть системы дополнительного образования	Опрос, собеседование	Тест
	Организационные и программно-нормативные основы дополнительного образования	Опрос, собеседование	Тест
	Планирование учебно-тренировочного процесса в системе дополнительного образования	Опрос, собеседование	Тест
	Нормативные основы разработки образовательных программ в области дополнительного образования	Опрос, собеседование	Тест
	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест



		Основные средства и методы спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
		Структура тренировочного занятия юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
РД2	Умение : подбирает содержание и организует внеурочную деятельность занимающихся с использованием методов диагностики при врачебно-педагогическом наблюдении за состоянием здоровья обучающихся в процессе разработки и применения образовательных программ внеурочной деятельности	Построение многолетней тренировки юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
		Этап спортивной предварительной начальной подготовки	Опрос, собеседование	Тест
		Этап углубленной тренировки в детско-юношеском спорте	Опрос, собеседование	Тест
		Планирование, контроль и учет процесса тренировки юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
		Физическая и тактическая подготовка юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
		Техническая, психологическая и теоретическая подготовка юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
		Система восстановления	Опрос, собеседование	Тест
РД3	Навык : разработки и реализации физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и корпоративных рекреационных мероприятий с учетом задач образовательной и физкультурно-спортивной организации	Воспитательная работа с юными спортсменами. Система отбора юных спортсменов	Опрос, собеседование	Тест
		Критерии отбора и прогнозирование результата тренировочной деятельности	Опрос, собеседование	Тест
		Планирование спортивных соревнований	Опрос, собеседование	Тест
		Организация и проведение спортивных соревнований	Опрос, собеседование	Тест

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности для ОФО, ЗФО и ОЗФО

Вид учебной деятельности				Итого
	тест	собеседование	опрос	
Практические занятия	0	20	15	35

Лекции	0	20	15	35
Промежуточная аттестация	30	0	0	30
<b>Итого</b>	30	40	30	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примерный перечень вопросов по темам

#### Теоретические вопросы для подготовки к собеседованию:

1. Спортивные соревнования и мероприятия.
2. Общая характеристика соревнований.
3. Виды, уровень и ранг соревнований. ЕВСК.
4. Организация и проведение спартакиад.
5. Планированию спортивных соревнований и мероприятий.
6. Принципы планирования.
7. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований.
8. Единый календарный план физкультурно-спортивных соревнований и мероприятий.
9. Положение о соревновании.
10. Сценарий физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования.
11. Отчетная документация о проведении соревнований.
12. Формирование и работа судейской коллегии.
13. Состав права и обязанности судейской коллегии.
14. Проведение мандатной комиссии.
15. Основные процедуры работы судейской коллегии.
16. Организация судейских семинаров.
17. Организация и проведение соревнований, положение, протокол соревнований.
18. Место и оборудование, инвентарь, участники, врачебно-физкультурный контроль
19. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования
20. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре
21. Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального
22. Спортивные результаты и факторы, влияющие на рост спортивных результатов.
23. Использование технических средств и диагностической аппаратуры в детском спорте.
24. Роль ПФСС в профессиональной подготовке в области ФКиС студентов педагогических вузов.
25. Характеристика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.
26. Спортивная работа в общеобразовательной школе. Планирование. Требования к проведению школьных соревнований.
27. Взаимосвязь ПФСС с дисциплинами предметной подготовки учебного плана по специальности "Физическая культура".
28. Физическая подготовка спортсмена. Задачи, средства, методы.
29. Педагогическая классификация предстартового состояния и особенности их проявления у юных спортсменов.
30. Цель и задачи врачебного контроля в процессе спортивной подготовки.
31. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
32. Техническая подготовка спортсмена. Задачи, средства, методы.
33. Организация учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах.
34. Перспективное планирование. Требования к составлению перспективного плана тренировочного процесса.
35. Характеристика спортивной формы лиц, занимающихся спортом.
36. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
37. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки юных спортсменов.

38. Годичный цикл мышечных тренировок. Задачи и основные периоды годичного цикла мышечных тренировок.
39. Детско-юношеский спорт. Особенности проведения научных исследований с юными спортсменами.
40. Психологическая подготовка спортсмена. Задачи, средства и методы.

#### *Шкала оценки*

- ✓ 18-20 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно
- ✓ 13-17 баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы
- ✓ 7-12 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы
- ✓ 5-7 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

## 5.2 Пример тестовых заданий

### Тест

1. На каком этапе многолетней спортивной подготовки оптимально достижение максимального результата?
  - 1) этап углубленной спортивной специализации
  - 2) этап спортивного совершенствования
  - 3) этап высшего спортивного мастерства
  - 4) этап спортивного долголетия
2. Какая задача решается на всех без исключения этапах многолетней спортивной подготовки?
  - 1) соответствие нагрузок возрастным особенностям организма
  - 2) достижение максимального спортивного результата
  - 3) достижение разносторонней физической подготовки
  - 4) развитие ведущего физического качества
3. В чем заключается основная задача при переходе от одного этапа к другому в многолетней спортивной подготовке?
  - 1) в преемственности этапов
  - 2) в разносторонней физической подготовке
  - 3) в техническом совершенствовании
  - 4) в развитии силы
4. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах многолетней спортивной подготовки?
  - 1) сила
  - 2) гибкость
  - 3) все
  - 4) выносливость
5. Какие физические качества преимущественно воспитываются на этапах специализации и спортивного совершенствования многолетней спортивной подготовки?
  - 1) сила
  - 2) ловкость
  - 3) все
  - 4) ведущее
6. Чем отличается общая и специальная тактическая подготовка?
  - 1) тактической схемой
  - 2) условиями и целью применения
  - 3) скоростью прохождения
  - 4) соревнованием и тренировкой
7. В каком режиме необходимо проводить элементы специальной технической подготовки?
  - 1) в спокойном
  - 2) в повышенном
  - 3) в соревновательном
  - 4) в равномерном
8. Какая тактическая схема позволяет пройти дистанцию максимально эффективно с физиологических и физических позиций?
  1. равномерно
  2. с сильным стартом
  3. с сильным финишем
  4. с ускорениями по ходу дистанции
9. На каком этапе предпочтительно развивать специальную тактическую подготовку?
  - 1) на предварительном
  - 2) на начальном
  - 3) на этапе специализации
  - 4) на этапе углубленной спортивной специализации
10. Чем опасен динамический стереотип двигательных действий на этапах спортивного

совершенствования и высшего мастерства?

- 1) возможностью корректировки техники
- 2) невозможностью корректировки техники
- 3) изменением темпа движений
- 4) изменением ритма

*Краткие методические указания*

• повторите изученные темы (используйте материал учебника, информацию из сети Интернет, а также из других источников)

### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	5	тест выполнен на 91% - 100%
4	4	тест выполнен на 66% - 90%
3	3	тест выполнен на 36% - 65%
2	2	тест выполнен на 16% - 35%
1	1	тест выполнен менее, чем на 16%

### **5.3 Пример заданий для опроса**

1. Общая характеристика научных исследований в области детско-юношеского спорта.
2. Методика изучения и обобщения опыта передовой спортивной практики.
3. Методика изучения и анализа литературных источников.
4. Педагогические наблюдения в спорте.
5. Педагогический эксперимент и его виды.
6. Планирование, организация и проведение экспериментов в спорте.
7. Методика исследования проблем биомеханики и техники спорте.
8. Методика исследования вопросов истории, организации и управления спорте.
9. Методика исследования уровня развития физических качеств у юных спортсменов.
10. Методика исследования уровня развития силы у юных спортсменов.
11. Методика исследования уровня развития выносливости у юных спортсменов.
12. Методика исследования уровня развития быстроты у юных спортсменов.
13. Методика исследования уровня развития ловкости у юных спортсменов.
14. Методика исследования уровня развития гибкости у юных спортсменов.
15. Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных спортсменов.
16. Методика исследования вопросов процесса построения спортивной подготовки; различных мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов.
17. Методика исследования вопросов физической подготовки.
18. Методика исследования вопросов технической подготовки.
19. Методика исследования вопросов тактической подготовки.
20. Методика исследования вопросов психологической подготовки.
21. Методика исследования вопросов теоретической подготовки.
22. Методика исследования вопросов волевой подготовки.
23. Методика исследования спортивной подготовки.
24. Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.
25. Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.
26. Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.
27. Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.
28. Методика исследования проблем отбора, селекции в спорте.
29. Методика исследования проблем комплектования сборных команд в спорте.
30. Методы и приборы срочной информации, применяемые в спорте.

### *Краткие методические указания*

- изучите материал по теме (используйте учебник, информацию из сети Интернет, а также из других источников);
- составьте и разместите письменный ответ на задание по предложенной теме;
- отредактируйте свой ответ;
- прокомментируйте ответ других студентов

### *Шкала оценки*

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	4	если студент предоставил информацию согласно заданию, прокомментировал не менее двух постов других 2 студентов, кроме своего.
«хорошо»	3	если студент предоставил информацию согласно заданию, но прокомментировал менее двух постов других студентов;
«удовлетворительно»	2	предоставил информацию согласно заданию, но не прокомментировал посты других студентов.
«неудовлетворительно»	1,5	если студент предоставил информацию, но не следовал инструкции (отсутствует активная лексика, изученная грамматика и/или ответ меньше по объему), содержащейся в формулировке задания; не прокомментировал посты других студентов;
«неудовлетворительно»	1-0,5	если студент предоставил информацию о городе, но не следовал инструкции, содержащейся в формулировке задания; не прокомментировал не менее 2 постов других студентов. Представленная информация трудна или недоступна для понимания.
«неудовлетворительно»	0	если студент не приступил к выполнению задания.

## 5.4 Примеры тестовых заданий

### **Тест для промежуточной аттестации**

#### **Пример теста для промежуточной аттестации.**

Верны ли определения?

1. А) Сила как физическое качество представляет собой определенность в проявлении тех морфо–функциональных свойств организма, которые способствуют преодолению внешнего или внутреннего сопротивления в процессе двигательной деятельности.

В) Сила характеризуется способностью человека в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

- 1) А – да, В – нет
- 2) А – нет, В – нет
- 3) А – да, В – да
- 4) А – нет, В – да

2. А) Восстановление нормального функционирования организма называется реабилитацией

В) Восстановление нормального функционирования организма называется акселерацией

- 1) А – нет, В – да
- 2) А – да, В – да
- 3) А – да, В – нет
- 4) А – нет, В – нет

3. А) Выносливость – физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех свойств организма, которые обуславливают сопротивление организма утомлению в процессе соответствующей деятельности.

В) Выносливость – одно из свойств движения; способность координировать движения, преобразовывать их, переключаться от одних точно координированных действий к другим в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

- 1) А – нет, В – нет

- 2) А – да, В – да
- 3) А – да, В – нет
- 4) А – нет, В – да

4.А) Гибкость – физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех свойств организма, которые обуславливают амплитуду двигательных действий.

В) Выносливость – физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех свойств организма, которые обуславливают амплитуду двигательных действий.

- 1) А – да, В – нет
- 2) А – нет, В – да
- 3) А – да, В – да
- 4) А – нет, В – нет

5. А) Ловкость (по Н.А. Бернштейну) – способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

В) Ловкость – одно из свойств движения; способность координировать движения, преобразовывать их, переключаться от одних точно координированных действий к другим в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

- 1) А – нет, В – нет
- 2) А – да, В – да
- 3) А – нет, В – да
- 4) А – да, В – нет

6. А) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования: закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств

В) Этап начального разучивания: закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств

- 1) А – да, В – да
- 2) А – да, В – нет
- 3) А – нет, В – да
- 4) А – нет, В – нет

7. А) Этап углубленного разучивания: создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им; изучение новых фаз и элементов

В) Этап начального разучивания: создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им; изучение новых фаз и элементов

- 1) А – да, В – нет
- 2) А – нет, В – да
- 3) А – да, В – да
- 4) А – нет, В – нет

8. А) Двигательный навык – освоенное до автоматизма умение решать тот или иной вид двигательной задачи, основанное на многоуровневой координационной структуре, сформировавшейся в процессе обучения, упражнения и тренировки.

В) Навык – деятельность, сформированная путем повторения и доведенная до автоматизма

- 1) А – нет, В – нет
- 2) А – да, В – да
- 3) А – да, В – нет
- 4) А – нет, В – да

9. А) Обучение – процесс целенаправленной передачи знаний, умений, навыков

В) Воспитание – процесс целенаправленной передачи знаний, умений, навыков



- 1) А – да, В – да
- 2) А – да, В – нет
- 3) А – нет, В – нет
- 4) А – нет, В – да

10. А) Спортивная тренировка – процесс, включающий физическую, техническую и психологическую подготовку спортсмена

В) Аутогенная тренировка – процесс, включающий физическую, техническую и психологическую подготовку спортсмена

- 1) А – да, В – нет
- 2) А – да, В – да
- 3) А – нет, В – да
- 4) А – нет, В – нет

11. А) Этап углубленного разучивания: углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинематическим характеристикам, ритмической структуры движений

В) Этап начального разучивания: углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинематическим характеристикам, ритмической структуры движений

- 1) А – нет, В – нет
- 2) А – нет, В – да
- 3) А – да, В – да
- 4) А – да, В – нет

12. \_\_\_ определяется как искусство ведения спортивной борьбы

- 1) Спортивная тактика
- 2) Планирование
- 3) Стратегия
- 4) Техника спортивных упражнений

13. В задачи \_\_\_ функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительной работы в области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества

- 1) экономической
- 2) соревновательной
- 3) воспитательной
- 4) зрелищной

14. В периоде восстановления можно выделить следующие фазы: 1) быстрого восстановления; 2) замедленного восстановления; 3) суперкомпенсации (или «перевосстановления»); 4) длительного восстановления.

- 1) 1, 2, 4
- 2) 1, 2, 3, 4
- 3) 1, 2, 3
- 4) 1, 3, 4

15. В спорте высших достижений выделяют: 1) профессионально–супердостиженческий спорт; 2) некоммерческий спорт; 3) профессионально–коммерческий спорт. Правильным ответом является

- 1) 1, 2
- 2) только 2
- 3) 1, 3
- 4) 1, 2, 3

16. Важнейшее звено подготовки спортсмена высших достижений, функционирующее систематически и постоянно, – это

- 1) интегральная подготовка

- 2) тренировка
- 3) вспомогательная подготовка
- 4) спортивный отбор

17. Включает в себя профессиограмму как описание требований к деятельности и личности специалиста

- 1) модель специалиста
- 2) деятельность педагога
- 3) модель подготовки специалиста
- 4) подготовка педагога

18. Включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества, максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе – \_\_\_\_ способности тренера

- 1) экспрессивные
- 2) перцептивные
- 3) конструктивные
- 4) дидактические

19. Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность и определяющее степень преодолеваемых трудностей – это

- 1) спортивная тактика
- 2) умственная нагрузка
- 3) спортивная стратегия
- 4) тренировочная нагрузка

20. Возможности личности, определяющие ее готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими действиями и их регулировке, называются \_\_\_\_ координационными способностями

- 1) специфическими
- 2) общими
- 3) специальными
- 4) элементарными

#### *Краткие методические указания*

- повторите изученные темы (используйте материал учебника, информацию из сети Интернет, а также из других источников);

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	91-100	тест выполнен на 91% - 100%
4	71-90	тест выполнен на 71% - 90%
3	46-70	тест выполнен на 46% - 70%
2	16-45	тест выполнен на 16% - 45%
1	0-16	тест выполнен менее, чем на 16%