Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Васильев

«31» августа 2022г.

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

ПМ.01.Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов

в избранном виде спорта

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Очная форма\*** |
| **Индекс по учебному плану** | ***ПМ.01*** |
| **МДК.01.01**  **Раздел 1** | **Теоретико-методические основы спортивной тренировки в ИВС** |
| **Общее количество часов:** | ***310 часов*** |
| Аудиторные занятия | ***190 часов*** |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***120 часов*** |
| **МДК.01.01**  **Раздел 2** | **Построение и планирование тренировочного процесса в ИВС** |
| **Общее количество часов:** | ***136 часов*** |
| Аудиторные занятия | ***96 часов*** |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***40 часов*** |
| **МДК.01.01.**  **Раздел 3** | **Педагогический контроль и спортивный отбор многолетней подготовки в ИВС** |
| **Общее количество часов:** | ***165 часов*** |
| Аудиторные занятия | ***115 часов*** |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***50 часов*** |
| **МДК.01.01.**  **Раздел 4** | ***Раздел 4. Построение системы соревнований и руководство соревновательной деятельности в ИВС*** |
| **Общее количество часов:** | ***96 часов*** |
| Аудиторные занятия | ***56 часов*** |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***40 часов*** |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.01. разработана:

А.С.Стрекалова (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Волков Евгений Олегович (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «29» августа 2022г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е.Подтёпина, Ио заместителя директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №11 от «30» августа 2022 г., приказ № 782-од от «31» августа 2022 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* К.А. Васильев,

*(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

Врио директора.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ** | 13 |
| **условия реализации учебной дисциплины****ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ** | 26 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ** | 28 |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ профессионального модуля**

**ПМ.01 «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ**

**В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

## 1.1. Область применения программы:

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО

49.02.01. «Физическая культура» среднего профессионального образования

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа МДК.02.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» относится к профессиональному модулю ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

## 1.3. Цели и задачи дисциплины (модуля) – требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен иметь

практический опыт:

* анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
* определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
* применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
* проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
* наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
* тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

* ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

В результате освоения профессионального модуля студент должен уметь:

* использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-­тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
* подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
* использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
* применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
* устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
* проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
* оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
* использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения дисциплины обучающихся должен знать:

* историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
* основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
* теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
* сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
* теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
* методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
* организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
* теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
* систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
* мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

* методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
* виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
* разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

**Требования к результатам освоения дисциплины.**

**Декомпозиция компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| Компетенции | Основные признаки  сформированности компетенций |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Имеет практический опыт:   * участия в работе научно-студенческих   обществ   * выступления на научно-практических конференциях * участия во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Умеет:  -выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач  Знает:  -способы оценки их эффективности и качества выполнения; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Умеет:   * анализировать профессиональные ситуации   Знает:   * способы решения стандартных и нестандартных профессиональных задач |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | Умеет:   * использовать различные источники, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики   Знает:   * пути эффективного поиска необходимой информации; |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Умеет:   * использовать в учебной и профессиональной деятельности различные виды программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Умеет:  - рационально распределять обязанности для достижения поставленной цели при работе в команде.  Знает:  -нормы и правила работы в коллективе; |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. Организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | Умеет:  - провести самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач   * нести ответственность за результат выполнения задания |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Умеет:  -планировать и качественное выполнять задания для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  Знает:   * этапы и содержание работы по реализации самообразования |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания смены технологий | Умеет:  -проявлять профессиональную маневренность при прохождении различных этапов производственной практики  Знает:   * способы адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся | Умеет:  -использовать средства и методы оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  Знает:   * различные формы профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением профессиональных норм ее регулирующих | Умеет:  -принимать решения с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов |
| ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта. Базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Умеет:  -анализировать технику и степень освоения двигательного действия  Знает:  - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена |
| ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. | Имеет практический опыт:  - определения цели и задач, планирования учебно-тренировочных занятий;  Умеет:  - использовать собственный тренировочный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий;  Знает:  - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;  -теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта. |
| ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. | Имеет практический опыт:  - проведения учебно-тренировочных занятий;  - применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;  - наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий,  - тренировочной деятельности в избранном виде спорта;  Умеет:  - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;  - использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;  -применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;  - использовать собственный тренировочный опыт в избранном виде спорта при проведении учебно-тренировочных занятий;  - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;  Знает:  - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;  - методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;  - теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;  - мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития;  - способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта; |
| ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. | Имеет практический опыт:  -соревновательной деятельности в избранном виде спорта.  Умеет:  - использовать различные методы, приемы и формы организации руководства соревновательной деятельностью спортсменов;  - использовать собственный соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;  -проводить педагогический контроль на соревнованиях;  -оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности.  -осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;  Знает:  - основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;  - теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру;  - организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; |
| ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. | Имеет практический опыт:  - проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;  - анализа процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;  Умеет:  -проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;  - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;  Знает:  методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта; |
| ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью. | Имеет практический опыт:  - наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педпрактики, преподавателями тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;  - тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.  Умеет:  - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;  Знает:  теоретические и методические основы планирования учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;  - организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; |
| ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. | Имеет практический опыт:  проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта  Умеет:  - проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;  Знает:  - систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; |
| ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. | Имеет практический опыт:  - определения цели и задач учебно-тренировочных занятий;  - тренировочной и соревновательной деятельности;  Умеет:  - подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;  - соблюдать технику безопасности;  Знает:  - разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;  - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта; |
| ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. | Имеет практический опыт:  ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов  Умеет:  - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;  - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности.  Знает:  - виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению. |

**1.4 Объем дисциплины и виды учебной работы**

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | 310 | 54 | 40 | 48 | 140 | 28 |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | 147 |  | 40 | 56 |  | 51 |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **250** | **40** | **40** | **60** | **70** | **40** |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **707** | **94** | **80** | **164** | **210** | **119** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов | ***максимальная*** | ***самостоятельная работа*** | ***аудиторная*** | ***теория*** | ***практика*** |
| Р.I.Теоретико-методические основы спортивной тренировки в ИВС | 310 | 120 | 190 | 94 | 96 |
| Р.2.Построение и планирование тренировочного процесса в ИВС | 136 | 40 | 96 | 96 |  |
| Р.3.Педагогический контроль и спортивный отбор многолетней подготовки в ИВС | 165 | 50 | 115 | 64 | 51 |

**2. СТРУКТУРА и содержание профессионального модуля**

**2.1 Содержание дисциплин по темам (разделам)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Р.I.Теоретико-методические основы спортивной тренировки в ИВС*** | ***Количество часов*** | |
|  | ***Тема*** | ***теор*** | ***практ*** |
| ***Семестр 4(9), 2(11)*** |  | ***54*** |  |
|  | Основные понятия, относящиеся к спорту | 6 |  |
|  | Классификация видов спорта | 8 |  |
|  | Социальные функции спорта. | 8 |  |
|  | Основные направления в развитии спортивного движения | 2 |  |
|  | Массовый спорт | 4 |  |
|  | Общедоступный спорт | 4 |  |
|  | Характеристика системы тренировочно- соревновательной подготовки | 4 |  |
|  | Система отбора и ориентации | 2 |  |
|  | Система соревнований | 2 |  |
|  | Система спортивной тренировки | 4 |  |
|  | Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки | 2 |  |
|  | Спортивные достижения и тенденции их развития | 8 |  |
|  |  | ***Контр раб*** |  |
|  |  |  |  |
| ***Семестр 5(9),3(11)*** |  | ***40*** | ***40*** |
|  | Цели и задачи спортивной тренировки | 4 |  |
|  | Средства спортивной тренировки | 2 |  |
|  | Общеподготовительные упражнения |  | 4 |
|  | Специальноподготовительные упражнения |  | 4 |
|  | Методы спортивной тренировки | 2 |  |
|  | Специфические методы |  | 4 |
|  | Общепедагогические методы |  | 2 |
|  | Принципы спортивной тренировки | 4 |  |
|  | Основные стороны спортивной тренировки | 4 |  |
|  | Спортивно-техническая подготовка | 4 | 2 |
|  | Спортивно-тактическая подготовка | 2 | 2 |
|  | Физическая подготовка | 4 |  |
|  | Составление комплекса упражнений для воспитания силы в ИВС |  | 4 |
|  | Составление комплекса упражнений для воспитания выносливости в ИВС |  | 4 |
|  | Составление комплекса упражнений для воспитания быстроты в ИВС |  | 4 |
|  | Составление комплекса упражнений для воспитания координации в ИВС |  | 4 |
|  | Составление комплекса упражнений для воспитания гибкости в ИВС |  | 4 |
|  | Психическая подготовка | 6 |  |
|  | Тренировочные и соревновательные нагрузки | 2 | 2 |
|  | Объём нагрузки | 2 |  |
|  | Интенсивность нагрузки | 2 |  |
|  | Продолжительность и характер отдыха | 2 |  |
|  |  | ***Диф зач*** |  |
|  |  |  |  |
| ***Семестр 6(9), 4(11)*** |  |  | ***56*** |
|  | Введение. Актуализация дисциплины. |  | 2 |
|  | История борьбы с допингом в  спорте. |  | 4 |
|  | Понятие допинга. «запрещенный список»: понятие,  структура, порядок создания и изменения. |  | 4 |
|  | Химическая структура классов веществ, включенных в  список. |  | 2 |
|  | Проверка лекарственных средств. Разрешение на  Терапевтическое использование: понятие,значение,  порядок получения. |  | 4 |
|  | Причины и последствия применения допинга. |  | 2 |
|  | Спортивные ценности, честность, спортивная  этика, правильное спортивное поведение. Ущерб,  наносимый допингом, идее спорта. |  | 4 |
|  | Риск применения пищевых добавок: оценка  риска и потребности. |  | 4 |
|  | Цели и задачи борьбы с допингом. |  | 2 |
|  | Всемирный антидопинговый кодекс. Международные  антидопинговые стандарты. |  | 4 |
|  | Международные организации в сфере антидопингового  контроля: ВАДА, Международный олимпийский комитет  (МОК). |  | 4 |
|  | Системанормативно-правовыхактоввобласти  антидопингового регулирования в Российской Федерации.  Национальная система противодействия допингу в спорте. |  | 2 |
|  | Процедура допинг-контроля. |  | 4 |
|  | Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы  спортсменов, создание зарегистрированных пулов  тестирования и местонахождения. |  | 4 |
|  | Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой  ответственности». |  | 2 |
|  | Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. |  | 4 |
|  | Последствия нарушения антидопинговых  правил. |  | 4 |
|  |  | ***экзамен*** |  |

***На базе 9 классов***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Р.2.Построение и планирование тренировочного процесса в ИВС*** |  | |
|  | ***Тема*** | ***Количество часов*** | |
|  |  | ***Теор.*** | ***Практ.*** |
|  |  | ***96*** |  |
| ***6 семестр*** |  | ***34*** |  |
|  | Основы построения процесса спортивной подготовки | 4 |  |
|  | Спортивная подготовка как многолетний процесс  и ее структура | 6 |  |
|  | Этапы спортивной подготовки | 4 |  |
|  | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) | 6 |  |
|  | Построение тренировки в средних циклах  (мезоциклах) | 6 |  |
|  | Построение тренировки в больших циклах  (макроциклах) | 4 |  |
|  | Типы и формы организации занятий. | 4 |  |
|  |  | ***Контрольная работа*** |  |
|  |  |  |  |
| ***7 семестр*** |  | ***62*** |  |
|  | Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. | 4 |  |
|  | Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки. | 4 |  |
|  | Методика подбора средств и выбора методов. | 4 |  |
|  | Нормы нагрузки. Контрольные нормативы и переводные требования. | 2 |  |
|  | Задачи и содержание занятий в учебно-тренировочных группах. | 6 |  |
|  | Основные средства и методы. | 4 |  |
|  | Технология планирования в спорте | 6 |  |
|  | Общие положения технологии планирования в спорте | 6 |  |
|  | Документы планирования | 4 |  |
|  | Планирование спортивной подготовки в многолетних  циклах | 6 |  |
|  | Планирование тренировочно-соревновательного  процесса в годичном цикле | 4 |  |
|  | Оперативное планирование | 6 |  |
|  | Составление конспектов УТЗ | 6 |  |
|  |  | ***Диф.зачет*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Р.2.Построение и планирование тренировочного процесса в ИВС*** | ***Количество часов*** | |
|  |  | ***Теор.*** | ***Практ.*** |
|  |  | ***96*** |  |
| ***Семестр 6(9), 4(11)*** |  | ***48*** |  |
|  | Основы построения процесса спортивной подготовки | 4 |  |
|  | Спортивная подготовка как многолетний процесс  и ее структура | 6 |  |
|  | Этапы спортивной подготовки | 4 |  |
|  | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) | 6 |  |
|  | Построение тренировки в средних циклах  (мезоциклах) | 6 |  |
|  | Построение тренировки в больших циклах  (макроциклах) | 4 |  |
|  | Типы и формы организации занятий. | 4 |  |
|  | Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. | 4 |  |
|  | Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки. | 4 |  |
|  | Методика подбора средств и выбора методов. | 4 |  |
|  | Нормы нагрузки. Контрольные нормативы и переводные требования. | 2 |  |
|  |  |  |  |
| ***Семестр 7(9), 5(11)*** |  | ***48*** |  |
|  | Задачи и содержание занятий в учебно-тренировочных группах. | 6 |  |
|  | Основные средства и методы. | 4 |  |
|  | Технология планирования в спорте | 6 |  |
|  | Общие положения технологии планирования в спорте | 6 |  |
|  | Документы планирования | 4 |  |
|  | Планирование спортивной подготовки в многолетних  циклах | 6 |  |
|  | Планирование тренировочно-соревновательного  процесса в годичном цикле | 4 |  |
|  | Оперативное планирование | 6 |  |
|  | Составление конспектов УТЗ | 6 |  |
|  |  | ***Диф.зачет*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Р.3.Педагогический контроль и спортивный отбор многолетней подготовки в ИВС*** | ***Количество часов*** | |
|  |  | ***Теор.*** | ***Практ.*** |
| ***Семестр 7(9),5(11)*** |  | ***64*** |  |
|  | Особенности измерений в спорте. | 2 |  |
|  | Спортивная метрология и измеряемые величины. | 2 |  |
|  | Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. | 2 |  |
|  | Тестирование и измерения в спорте. | 2 |  |
|  | Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов. | 4 |  |
|  | Нормы - основы сравнения результатов. Измерение качества | 4 |  |
|  | Основные свойства и показатели спортивной подготовки. | 4 |  |
|  | Показатели функциональной подготовленности. | 4 |  |
|  | Показатель соревновательной надёжности. Показатели личности спортсмена | 4 |  |
|  | Комплексный контроль и учет в подготовке  спортсмена | 4 |  |
|  | Контроль за соревновательными и тренировочными  воздействиями | 4 |  |
|  | Контроль за состоянием подготовленности  спортсмена | 4 |  |
|  | Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль тактической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль психологической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль за факторами внешней среды | 4 |  |
|  | Учет в процессе спортивной тренировки | 4 |  |
|  |  | ***Контр.работа*** |  |
| ***Семестр 8(9),6(11)*** |  |  | ***51*** |
|  | Спортивная ориентация и отбор |  | 2 |
|  | Проблема спортивной одаренности |  | 4 |
|  | Способности и их уровни |  | 4 |
|  | Критерии отбора |  | 2 |
|  | Педагогические критерии |  | 2 |
|  | Медико-биологические критерии |  | 2 |
|  | Психологические критерии |  | 2 |
|  | Социологические критерии |  | 2 |
|  | Виды (уровни) спортивного отбора |  | 4 |
|  | Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта |  | 4 |
|  | Скоростно-силовые виды спорта |  | 2 |
|  | Циклические виды спорта |  | 2 |
|  | Игровые виды спорта |  | 2 |
|  | Единоборства |  | 2 |
|  | Сложнокоординационные виды спорта |  | 2 |
|  | Развитие физических качеств как критерий отбора |  | 4 |
|  | Сила и силовые способности |  | 2 |
|  | Быстрота и скоростные способности |  | 2 |
|  | Выносливость и виды выносливости |  | 2 |
|  | Гибкость и виды ее проявления |  | 2 |
|  | Ловкость и координационные способности |  | 1 |
|  |  | ***Диф.зачет*** |  |
|  |  |  |  |

**На базе 9 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***Количество часов*** | |
|  |  | ***Теор.*** | ***Практ.*** |
| ***Семестр 7(9)*** |  | **59** |  |
|  | Особенности измерений в спорте. | 2 |  |
|  | Спортивная метрология и измеряемые величины. | 2 |  |
|  | Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. | 2 |  |
|  | Тестирование и измерения в спорте. | 2 |  |
|  | Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов. | 4 |  |
|  | Нормы - основы сравнения результатов. Измерение качества | 4 |  |
|  | Основные свойства и показатели спортивной подготовки. | 4 |  |
|  | Показатели функциональной подготовленности. | 4 |  |
|  | Показатель соревновательной надёжности. Показатели личности спортсмена | 4 |  |
|  | Комплексный контроль и учет в подготовке  спортсмена | 4 |  |
|  | Контроль за соревновательными и тренировочными  воздействиями | 4 |  |
|  | Контроль за состоянием подготовленности  спортсмена | 4 |  |
|  | Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль тактической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль психологической подготовленности в избранном виде спорта. | 4 |  |
|  | Контроль за факторами внешней среды | 3 |  |
|  |  | ***Контр.работа*** |  |
| ***Семестр 8(9)*** |  |  | ***56*** |
|  | Контроль за факторами внешней среды |  | 1 |
|  | Учет в процессе спортивной тренировки |  | 4 |
|  | Спортивная ориентация и отбор |  | 2 |
|  | Проблема спортивной одаренности |  | 4 |
|  | Способности и их уровни |  | 4 |
|  | Критерии отбора |  | 2 |
|  | Педагогические критерии |  | 2 |
|  | Медико-биологические критерии |  | 2 |
|  | Психологические критерии |  | 2 |
|  | Социологические критерии |  | 2 |
|  | Виды (уровни) спортивного отбора |  | 4 |
|  | Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта |  | 4 |
|  | Скоростно-силовые виды спорта |  | 2 |
|  | Циклические виды спорта |  | 2 |
|  | Игровые виды спорта |  | 2 |
|  | Единоборства |  | 2 |
|  | Сложнокоординационные виды спорта |  | 2 |
|  | Развитие физических качеств как критерий отбора |  | 4 |
|  | Сила и силовые способности |  | 2 |
|  | Быстрота и скоростные способности |  | 2 |
|  | Выносливость и виды выносливости |  | 2 |
|  | Гибкость и виды ее проявления |  | 2 |
|  | Ловкость и координационные способности |  | 1 |
|  |  | ***Диф.зачет*** |  |
|  |  |  |  |

**3.1 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № раздела, темы | Содержание и формы работы | Часы | Форма  контроля |
|  | 2 | 3 | 5 | 6 |
| 1. | **МДК.01.01 Теоретико-методические основы спортивной подготовки в ИВС**  Раздел 1Теория и методика ИВС | Семестр 4(9)  Семестр 2(11)  Основные направления в развитии спортивного движения (реферат).  Методы спортивной тренировки в избранных видах спорта (доклад).  Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности в  избранном виде спорта (доклад).  Основные стороны спортивной тренировки в избранном виде спорта (доклад). | 20 | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.*  *Тематическое собеседование.*  *Анализ, оценивание*  *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
|  | Раздел 2.Виды подготовки в ИВС | Систематизация и классификация видов спорта (конспект, таблица). | 20 | *Тематическое собеседование.*  *.* |
|  | Раздел 3. Истрия возникновения и развития ИВС | Семестр 5(9)  Семестр 3(11)  История развития избранного вида спорта (презентация). | 20 | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |
|  | Раздел 4 Гигиена и профилактика травматизма | Нагрузки в различных зонах интенсивности (конспект, таблица). | 20 | *Анализ, оценивание.* |
|  | Раздел 5 Общая и специальная подготовка в ИВС | Семестр 6(9)  Семестр 4(11)  Типичные ошибки в избранном виде спорта (доклад). | 10 | *Анализ, оценивание.* |
|  | Раздел 6 Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов | Медико-биологические средства восстановления (доклад).  Психологические средства восстановления (доклад). | 10 | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.*  *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
|  | 7Соревновательная деятельность в спорте | Методика обучения технике избранного вида спорта (конспект). | 10 | *Анализ, оценивание.* |
|  | Раздел 8 Спортивные сооружения | Характеристика спортивного сооружения ИВС (чертеж) | 10 | *Анализ, оценивание.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № раздела, темы | Содержание и формы работы | Сроки  выполнения  (№ недели) | Часы | Форма  контроля |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | **МДК.01.01 Построение и планирование тренировочного процесса**  Раздел1 Структура тренировочного процесса | Семестр 6(9)  Семестр 4(11)  Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта (доклад). |  | 10 | *Тематическое собеседование.* |
|  | Раздел 2 Построение учебно-тренировочных занятий различных групп | Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. |  | 10 | *Защита самостоятельных работ по тематике.* |
|  | Раздел 3 Планирование тренировочного процесса | Семестр 7(9)  Семестр 5(11)  Составление планов спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроциклах. (конспект) |  | 20 | *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № раздела, темы | Содержание и формы работы \* | Сроки  выполнения  (№ недели) | Часы | Форма  контроля |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | **МДК.01.01 Педагогический контроль и спортивный отбор многолетней подготовки в ИВС**  Раздел 1 Спортивная метрология | Семестр 7(9)  Семестр 5(11)  Нормативные основы в юношеском спорте. Виды нормативных показателей (конспект). |  | 30 | *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
|  | Раздел 2 Контроль тренировочной деятельности | Семестр 8(9)  Семестр 6(11)  Контроль в избранном виде спорта (доклад) |  | 20 | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |
|  | Раздел 3 Спортивный отбор | Отбор спортсменов в избранном виде спорта в процессе многолетней подготовки (конспект). |  | 10 | *Тематическое собеседование.* |

**3. условия реализации профессионального модуля**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

* лекционные аудитории с презентационным оборудованием (стационарный компьютер или ноутбук, мультимедиа проектор, экран);
* лицензионное программное обеспечение (средство создания и демонстрации электронных презентаций, текстовый редактор); комплект учебно-методической документации;
* кабинет информационных технологий для самостоятельной работы студентов, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации;
* наличие спортивного зала (спортивной базы).

**3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение профессионального модуля**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр/Ю.Д.Железняк.-М.: Издательский центр «Академия»,2017 –(электронный учебник)
2. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта.Подвижные игры/Ю.М. Макаров.- М.: Издательский центр «Академия»,2017 –(электронный учебник)
3. Германов Г.Н. Методика обуче6ния предмету физическая культура. Легкая атлетика. /Г.Н. Германов.-М.: Издательский центр «Юрайт»,2017 –(электронный учебник)
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола/Д.И. Нестеровский.-М.: Издательский центр «Академия»,2017 –(электронный учебник)
5. БулгаковаН.Ж. Теория и методика плавания/Н.Ж.Булгакова.-М.: Издательский центр «Академия»,2017 –(электронный учебник)
6. Крючек Е.С. теория и методика обучения базовым видам спорта.Гимнасика/Е.С. Крючек.- М.: Издательский центр «Академия»,2017 –(электронный учебник)
7. Новаковский С.В. физичсекая культура. Лыжная подготовка/С.В. Новаковский .-М.: Издательский центр «ЮРАЙТ»,2017 –(электронный учебник)
8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры/Ю.Д.Железняк.-М.: Издательский центр «Академия»,2013
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика/А.И.Жилкин.-М.: Издательский центр «Академия»,2013
10. Платонов В.Н. Спортивное плавание в 2-х книгах/В.Н.Платонов.-М.: Советский спорт,2012
11. Журавин А.А.Гимнастика/А.А.Журавин.-М.: Издательский центр «Академия»,2013
12. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование/Л.А.Вяткин.-М.: Издательский центр «Академия»,2016 (электронный учебник)
13. Попов С.Н. Лечебная физическая культура/С.Н.Попов.-М.:Издательский центр «Академия»,2016
14. Барбашов С.В. Введение в теорию спортивной подготовки/С.В.Барбашов-Ханты-Мансийск,2012
15. Барбашов С.В. Организация физкультурно-спортивной работы с населением/С.В.Барабашов.-Ханты-Мансийск,2012
16. Справичник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы,практический опыт, рекомендации\Автор составитель А.В.Царик.-;-е изд. с изм. и доп.-М.:Советский спорт,2012
17. Пастухова И.П. Основы учебно-исследовательской деятельности студента/И.П. Пастухова. М.:Издательский центр «Академия»,2012
18. Теория и методика обучения базовым видам спорта:Лыжный спорт:Учебник для студентов учреждений высшего проф. образования/под редакцией Г.А. Сергеева.М.:Академия,2013
19. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К.Холодов.-М.: Издательский центр «Академия»,2016
20. Кузнецов В.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта/В.К.Кузнецов,Ж.К.Холодов.-М. Издательский центр «Академия»,2016

**4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля**

**4.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения профессионального модуля**

| Показатели | Критерии оценивания | | | Средства оценивания |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | | |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| **Наименование компетенции**  ПК 1.1.Определять цель и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. | | | | |
| - определение цели и задач  - качество планирования учебно-тренировочного занятия  - последовательность в решении задач | - затруднения при определении цели и задач  - трудности при планировании учебно-тренировочного занятия  - нелогическая последовательность в решении задач | - не всегда точное определение цели и задач  - недочеты при планирование учебно-тренировочного занятия  - незначительно нарушена последовательность в решении задач | - точное определение цели и задач  - качественное планирование учебно-тренировочного занятия  - логическая последовательность в решении задач | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.2.Проводить учебно-тренировочные занятия. | | | | |
| - качество проведения учебно-тренировочного занятия  - использование специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий | - некачественное проведение учебно-тренировочного занятия  - отсутствие применения специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий | - качественное проведение учебно-тренировочного занятия с небольшими замечаниями  - не всегда используются специальные средства и методы при проведении учебно-тренировочных занятий | - качественное проведение учебно-тренировочного занятия  - точное использование специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.3.Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. | | | | |
| - использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | - неиспользование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | - ошибки при использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | - качественное использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс  и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. - качественное осуществление педагогического контроля | | | | |
| - оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях  - соответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена  - обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля | - некорректная оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях  - несоответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена  - не точная обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля | - недочеты при оценке процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях  - используемые методики и процедуры не всегда соответствуют этапам подготовки спортсмена  - затруднения при обработке, анализе и интерпретации данных полученных в ходе контроля | - справедливая оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях  - соответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена  - обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.5.Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и  результаты руководства соревновательной деятельностью. | | | | |
| - проведение анализа учебно-тренировочного занятия  - анализ управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | - не точное проведение анализа учебно-тренировочного занятия  - грубые ошибки при анализе управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | - не полностью раскрытый анализ учебно-тренировочного занятия  - недочеты при анализе управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | - проведение полного и подробного анализа учебно-тренировочного занятия  - корректный анализ управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.6.Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. | | | | |
| - применение методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | - незнание методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | - применение однообразных методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | - знание и точное применение методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.7.Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и  соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. | | | | |
| - подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря  - знание основ техники безопасности | - неправильный подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря  - незнание основ техники безопасности | - затруднения при подборе и подготовке к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря  - знание основ техники безопасности | - правильный подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря  - знание и своевременное применение основ техники безопасности | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.8.Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность  спортсменов. | | | | |
| - оформление плановой документации  - ведение текущей документации  - оформление аналитических материалов  - анализ, обработка официальных статистических документов, протоколов соревнований | - неправильное оформление плановой документации  - ведение текущей документации с грубыми ошибками  - нарушения при оформлении аналитических материалов  -некорректный анализ, обработка официальных статистических документов, протоколов соревнований | - корректное оформление плановой документации  - недочеты при ведении текущей документации  - затруднения при оформлении аналитических материалов  - незначительные ошибки при анализе, обработке официальных статистических документов, протоколов соревнований | - правильное оформление плановой документации  - верное ведение текущей документации  - умение оформлять аналитические материалы  - знание методик анализа, обработки официальных статистических документов, протоколов соревнований | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |

| Показатели | Критерии оценивания | | | Средства оценивания |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | | |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| **Наименование компетенции**  ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес - участие в работе научно-студенческих обществ | | | | |
| - выступление на научно-практических конференциях  - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - отсутствие выступлений на научно-практических конференциях  - отказ от участия во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - выступление на научно-практических конференциях  - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - постоянное выступление на научно-практических конференциях  - активное участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | | | | |
| - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - оценка их эффективности и качества выполнения; | - не знание методов и способов решения профессиональных задач – не корректная оценка их эффективности и качества выполнения; | - затруднения при выборе и применении методов и способов решения профессиональных задач  - не совсем точная оценка их эффективности и качества выполнения; | - правильный выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач  - верная оценка их эффективности и качества выполнения; | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | | | | |
| - анализ профессиональных ситуаций  - решение стандартных и нестандартных профессиональных задач | - не верный анализ профессиональных ситуаций  - не правильный подбор решений стандартных и нестандартных профессиональных задач | - не полный анализ профессиональных ситуаций  - затруднения при решении стандартных и нестандартных профессиональных задач | - полный анализ профессиональных ситуаций  - верное решение стандартных и нестандартных профессиональных задач | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | | | | |
| - поиск необходимой информации;  - использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - неэффективный поиск необходимой информации;  - неиспользование дополнительных источников, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - затруднения при поиске необходимой информации;  - использование однообразных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - эффективный поиск необходимой информации;  - постоянное использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | | | | |
| - использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - неиспользование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов) | | | | |
| - с преподавателями, в ходе обучения, с коллегами в ходе производственной практики | -отсутствие навыков взаимодействия в коллективе | -умение работать в коллективе , небольшие трудности при общении с обучающимися | - эффективная работа в коллективе, отсутствие проблем в общении с коллегами и руководством с преподавателями, в ходе обучения | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. Организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | | | | |
| - ответственность за результат выполнения задания  - самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - отсутствие понимания ответственности за результат выполнения задания  - не способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - ответственность за результат выполнения задания  - недочеты при самоанализе и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - принятие на себя ответственности за результат выполнения задания  - способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | | | | |
| - планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | - неспособность к планированию и выполнению заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - не знание этапов и содержания работы по реализации самообразования | - умение выполнять задания для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | - качественное планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - верное определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания смены технологий | | | | |
| - адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - - проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | - неспособность к адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - отсутствие профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | - продолжительная адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - затруднения при проявлении профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | - с легкостью адаптируется к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - - проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся | | | | |
| - использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - применение форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - незнание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - отсутствие профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - знание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - применение профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - своевременное использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением профессиональных норм ее регулирующих | | | | |
| - принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - незнание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - знание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - принятие точных решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта,базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | | | | |
| - выполнение двигательных действий в избранном виде спорта  - анализ техники и степень освоения двигательного действия | - незнание техники двигательных действий в избранном виде спорта  - неточный анализ техники двигательного действия | - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде  - способность к анализу техники и степени освоения двигательного действия | - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена  - точный анализ техники и степень освоения двигательного действия | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |

**Приложение1**

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Модуль «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» изучается на очной форме обучения и заочной форме обучения в 2-6 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины 707 часов.

Дисциплина является основой для прохождения производственной практики по профилю специальности.

В процессе изучения учебной дисциплины (модуля) следует:

1. Ознакомиться с рабочей учебной программой (модуля). Рабочая учебная программа содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы.

2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.

4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям требуется:

* изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;
* ответить на вопросы самоконтроля.

**Приложение 2**

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модуля)**

Формой аттестации по профессиональному модулю является экзамен (квалификационный). Итогом экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен/не освоен».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элемент модуля** | **Форма контроля и оценивания** | |
| **Промежуточный контроль** | **Итоговый контроль** |
| МДК.01.01Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов  Р.I.Теоретико-методические основы спортивной тренировки в ИВС  Р.2.Построение и планирование тренировочного процесса в ИВС  Р.3.Педагогический контроль и спортивный отбор многолетней подготовки в ИВС  Р.4.Построение системы соревнований и руководство соревноватательной деятельности в ИВС | контр. работа  диф. зачет  экзамен  контр. работа  контр. работа  диф/зачет  диф/зачет  зачет  зачет | Экзамен квалификационный |
| ПП | диф. зачет |  |

Экзаменационные вопросы по дисциплине **Теоретико-методические основы спортивной подготовки в ИВС**

1. Характеристика понятий: «спорт» (в узком и широком смысле), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивное достижение», «спортивная тренировка».
2. Функции спорта
3. Массовый спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт6 понятие, цели и задачи.
4. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
5. Функции, особенности и классификация спортивных соревнований.
6. Спортивная тренировка: понятие, цель, задачи, средства, методы.
7. Принципы спортивной тренировки и их характеристика.
8. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.
9. Ближайший, следовой и кумулятивный эффект спортивной тренировки.
10. Физическая нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
11. Физическая подготовка спортсмена: понятие, виды, задачи, средства.
12. Техническая подготовка спортсмена: понятие, виды, задачи, средства и методы. Критерии технического мастерства.
13. Тактическая подготовка спортсмена: понятие, виды, задачи, средства.
14. Психологическая подготовка спортсмена: понятие, виды, задачи, средства и методы.
15. Структура малых циклов тренировки, типы и характеристика.
16. Структура малых циклов тренировки, типы и характеристика.
17. Структура малых циклов тренировки, типы и характеристика.
18. Этапы многолетней подготовки спортсмена и их характеристика.
19. Организация и построение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.
20. Спортивная форма: понятие, оценка состояния, критерии, фазы развития.
21. Комплексный контроль подготовки спортсмена: понятие, значение, виды.
22. Отбор и спортивная ориентация.

**Типовые задания для оценки освоения МДК.01.01 Р.1.:**

**Тема ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА**

**Контрольные тесты**

**1.** Спорт (в широком понимании) — это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровле­ние человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построен­ный на системе физических упражнений и направленный на уча­стие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологиче­ское и функциональное совершенствование организма человека.

**2**. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в усло­виях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков зани­мающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих воз­можностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соот­ветствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**3**. Вид спорта — это:

1) конкретное предметное соревновательное упражнение;

2) специализированная соревновательная деятельность, в ко­торой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид со­ревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоя­тельная ее составляющая.

**4**. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1) структурной сложности двигательных действий;

2) требований конкретного вида спорта к проявлению физи­ческих (двигательных)

способностей;

3) особенностей предмета состязаний и характера двигатель­ной активности;

4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности ,в рамках

которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таб­лицу (карточку ответов).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Номер ответа |  |  |  |  |

**Задания для самостоятельной работы**

**1.** Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, относящиеся к спорту, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей ко­лонке) правильное определение каждому термину и записать но­мер ответа (определения) в первую графу таблицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
| 1 | 2 | 3 |
|  | Спорт в узком понимании | 1. Социальное течение, спортивная прак­тика в сфере массового спорта и спорта высших достижений. |
|  | Спортивная подготовка | 2. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. |
|  | Физическая культура | 3. Многосторонний процесс целесообраз­ного использования знаний, средств, ме­тодов и условий, позволяющий направлен­но воздействовать на развитие спортсме­на и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. |
|  | Система  подготовки  спортсмена | 4. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой яв­ляется установление общественно значи­мых и личных результатов. |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
|  | Спортивная деятельность | 5. Собственно соревновательная деятель­ность, специфической формой которой является система соревнований, истори­чески сложившаяся в области физиче­ской культуры как специальная сфера выявления и унифицированного срав­нения человеческих возможностей. |
|  | Соревнова­тельная дея­тельность | 6. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. |
|  | Спортивные соревнования | 7. Упорядоченная организация деятель­ности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования че­ловека в сфере спорта. |
|  | Спортивное достижение | 8. Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организо­ванные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперниче­ства в строго регламентированных усло­виях борются за первенство, достижение определенного результата. |
|  | Спортивное движение | 9. Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использова­ние человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической под­готовки к жизненной практике. |

**2**. Все виды спорта, получившие широкое распространение в ми­ре, классифицируются по особенностям предмета состязаний ихарактеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** Перечислите виды спорта, которые непосредственно не свя­заны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4**. Заполните таблицу ***«Специфические*** функции спорта и их ха­рактеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Специфические функции спорта | Характеристика функций |
|  |  |
|  |  |

**5.** Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характери­стика».

|  |  |
| --- | --- |
| Общие функции спорта | Характеристика функций |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**6**.Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спорт­смен».

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурник | Спортсмен |
|  |  |

**7**. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливо­сти; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в

таблицу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта, в которых преимущественно проявляется | | | | | |
| максимальная скорость | сила | выносли­вость | гибкость | координацион­ные способ­ности | комплекс  физических  качеств |
|  |  |  |  |  |  |

**8**. Заполните таблицу «Основные направления общедоступно го (массового) спорта и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Направление общедо­ступного (массового) спорта | Характеристика направления |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Направление спорта высших достижений | Характеристика направление |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

10. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Контрольные тесты**

**1.** Спортивная тренировка — это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) планируемый педагогический процесс, включающий обу­чение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы *Щ* достижения в сфере этой деятельности;

4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению, совершенствования человека в сфере спорта.

**2.** Основными ***специфическими средствами*** спортивной трени­ровки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидро­процедуры);

2) продукты повышенной биологической ценности и специ­альные питательные смеси;

3) физические упражнения;

4) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

**3**. В спортивной тренировке под термином ***метод*** следует по­нимать:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

2) способ применения основных средств тренировки и сово­купность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) исходные закономерности, которые определяют организа­цию учебно-тренировочного процесса;

4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

**4.** Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской ра­боты;

2) способы применения основных средств тренировки и сово­купность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

**5**. Воздействие физических упражнений на организм спортсме­на, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1) физическим совершенством;

2) спортивной тренировкой;

3) физической подготовкой;

4) нагрузкой.

**6.** Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и со­ревновательные упражнения.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в та( лицу (карточку ответов).***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Номер ответа |  |  |  |  |  |  |

**Задания для самостоятельной работы**

**1.** Целью спортивной тренировки является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2**. Перечислите основные задачи, которые решаются в процес­се спортивной тренировки:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3**.Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тре­нировки и укажите их задачи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные стороны (разделы) спортивной тренировки | Основные задачи |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

**4.** Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

1) спортивная тренировка — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) тренированность — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) спортивная подготовка — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) подготовленность — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) спортивная форма — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5**. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избран­ной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные средства спортивной тренировки | Конкретные физические упражнения |
| 1. | Избранные соревнова­тельные упражнения | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2. | Специально подготови­тельные упражнения | Подводящие  1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  Развивающие  1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3. | Общеподготовительные упражнения | 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**6**.Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортив­ной тренировке».

|  |  |
| --- | --- |
| Словесные методы | Наглядные методы |
|  |  |

1. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тре­нировки при освоении спортивной техники, и методы, применяе­мые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Методы, направленные на освоение спортивной техники | Методы, направленные на воспитание физических качеств |
|  |  |

**8**. При использовании в спортивной тренировке соревнователь­ного метода различные соревнования могут проводиться в услож­ненных или облегченных условиях по сравнению с официальны­ми. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения усло­вий соревнований и запишите их в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры усложнения условий соревнований | Примеры облегчения условий соревнований |
| 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**9**.Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую характеристику.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Принципы спортивной тренировки | Краткая характеристика принципов спортивной тренировки |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |

**10**. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тре­нировки:

1) спортивно-техническая подготовка — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) спортивно-тактическая подготовка — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) физическая подготовка — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) психическая подготовка — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11**. Все нагрузки по величине воздействия на организм спорт­смена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип (направленность) нагрузки | Характеристика нагрузки |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**12**. В современной классификации тренировочных и соревно­вательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические кри­терии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

|  |  |
| --- | --- |
| Название зон интенсивности | Характеристика отдельных зон интенсивности |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**13**. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках од­ного тренировочного занятия и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Тип интервала отдыха | Характеристика типа интервала отдыха |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**14**. Впишите в таблицу основные методы воспитания физиче­ских качеств. Дайте им краткую характеристику. Подчеркните те методы, которые вы используете наиболее часто в избранном вами виде спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические качества | Методы воспитания физических качеств | Краткая характеристика методов |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |

**15**. Составьте методику воспитания быстроты движений (мож­но на примере избранного вида спорта) на отдельное трениро­вочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наибо­лее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) рас­пределить их *в методически правильной последовательности;* 3) ука­зать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между уп­ражнениями, методы развития быстроты движений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировоч­ного занятия (упражнения) | Длительность выполнения упражнения | Дозировка | Время отдыха | Методы разви­тия быстроты движений |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

**16.** Составьте методику воспитания скоростно-силовых способ­ностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наибо­лее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) рас­пределить их *в методически правильной последовательности;* 3) ука­зать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировоч­ного занятия (упражнения) | Вес отяго­щения (% от  максимума) | Дозировка | Время отдыха | Методы разви­тия скоростно-силовых спо­собностей |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

**17**. Составьте методику воспитания собственно-силовых спо­собностей (можно на примере избранного вида спорта) на от­дельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наибо­лее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) рас­пределить их ***в методически правильной последовательности****;* 3) ука­зать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, до­зировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочно­го занятия (упражнения) | Вес отягоще­ния (% от максимума | Дозировка | Время отдыха | Методы развития силы |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

**18**. Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наибо­лее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) рас­пределить их ***в методически правильной последовательности****;* 3) ука­зать дозировку (количество повторений упражнения), время от­дыха между упражнениями, методы развития гибкости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание трени­ровочного занятия (упражнения) | Дозировка  (количество  повторений) | Время отдыха | Методы развития гибкости |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |

**19**. Составьте методику развития координационных способно­стей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наибо­лее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) рас­пределить их ***в методически правильной последовательности****;* 3) ука­зать дозировку (количество повторений упражнения), время от­дыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание трени­ровочного занятия (упражнения) | Дозировка  (количество  повторений) | Время отдыха | Методы развития координационных  способностей |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |

***Задания с проблемными ситуациями***

***Тема «Методика воспитания физических качеств»***

***Проблемная ситуация №*** *1* (методика воспитания силовых спо­собностей). Одной из важнейших методических проблем при вое-; питании силовых способностей является проблема выбора вели­чины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для ре­шения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) ос­новное средство — упражнения строго регламентированного ха­рактера; 2) непредельный вес отягощения, средний темп выпол­нения упражнений, максимальное количество повторений упраж­нения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведе­ния повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

*Задание 1.* Определите методическую ошибку тренера.

*Задание 2.* Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

***Проблемная ситуация № 2***(методика воспитания силовых спо­собностей). Одним из основных методических направлений в ме­тодике воспитания силовых способностей является преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным чис­лом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания соб­ственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а коли­чество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста соб­ственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» пре­высили показатели занимающихся у тренера «А».

*Задание.* Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся; 2) в чем причина И как можно объяснить, что использование методики работы с око­лопредельными и предельными отягощениями дает лучший эф­фект формирования техники двигательных действий, нежели ис­пользование непредельных отягощений с предельным числом повторений?

***Проблемная ситуация № 3***(методика воспитания быстроты). Тре­нером при решении задачи воспитания быстроты реакции у лег­коатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизации и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшени­ем быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

*Задание:* 1) найдите пути улучшения показателей быстроты ре­акции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще спосо­бом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты про­стой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности ва­шего ответа.

***Проблемная ситуация № 4***(методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них сле­дующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с дру­гой — многократные повторения приводят к образованию двига­тельного динамического стереотипа и вследствие этого к стаби­лизации параметров движений. Причем стабилизируются не толь­ко пространственные характеристики, но и временные — ско­рость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значи­тельному повышению скоростных возможностей.

*Задание.* Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

***Проблемная ситуация № 5***(методика воспитания быстроты). Тре­нер, зная, что повышение скорости движений зависит от повы­шения уровня максимальной мышечной сипы (собственно-сило­вых способностей), применил методику акцентированного раз­вития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое сниже­ние у них скоростных показателей.

*Задание.* Определите, в чем причина данного явления, как прове­сти корректировку методики тренировочных занятий тренера, на­правленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

***Проблемная ситуация № 6***(методика воспитания быстроты). Тре­нер,, решая задачи технической подготовки в процессе воспита­ния быстроты, применил методику, в которой предъявлялись за­дания с выполнением изучаемых движений с максимальной ско­ростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

*Задание.* Определите проблему и укажите пути ее решения.

***Проблемная ситуация № 7****.* Изучите текст: «В числе методов вос­питания быстроты широко применяются методы повторного, по­вторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускоре­ниями) упражнения. Основная тенденция — стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполне­ния, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы ско­рость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, за­нимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно пол­ное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС не­посредственно после выполнения скоростного упражнения оказы­вается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориенти­роваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно ис­пользовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы воз­будимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует дости­жению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных уп­ражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание **СО2** в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторения­ми очень быстро ведут к снижению скорости.

*Задание.* Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений использу­ется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от пред­стоящей работы незначительны — от 2—3 до 4—12 мин.

***Проблемная ситуация № 8****.* В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой трениров­ки можно применять лишь в случаях воспитания физических ка­честв. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования дви­гательных действий при параллельном воспитании физических ка­честв.

*Задание.* Определите, кто из них прав.

**3.2. Типовые задания для оценки освоения МДК 01.01. Р.2.:**

Тема**. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Контрольные тесты**

**1**. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1) втягивающий, базовый, восстановительный;

2) подготовительный, соревновательный, переходный;

3) тренировочный и соревновательный;

4) осенний, зимний, весенний, летний.

**2**. Основным критерием эффективности многолетней спортив­ной подготовки является:

1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

2) наивысший уровень развития физических качеств;

3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптималь­ных возрастных границах

для данного вида спорта.

**3.** Возрастной период, наиболее чувствительный для воздей­ствий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психо­моторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физиче­ских качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1) дошкольным;

2) школьным;

3) сенситивным;

4) базовым.

**4.** Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависи­мости от масштаба времени), на основе которых строится про­цесс спортивной подготовки:

1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

3) оперативные, текущие, этапные циклы;

4) подготовительные, основные, соревновательные.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таб­лицу (карточку ответов).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Номер ответа |  |  |  |  |

**Задания для самостоятельной работы**

**1.** Рациональное построение многолетней спортивной трени­ровки осуществляется на основе учета ряда факторов. Перечисли­те эти факторы:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2**. Перечислите *методические положения,* на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3**.Укажите знаком «+» в таблице сенситивные (чувствитель­ные) периоды развития физических качеств у юных спортсменов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Сила (максимальная) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4**. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спорт­смена и их основные задачи».

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки (название) | Основные задачи отдельных этапов (направленность) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**5**.Заполните пропуски, впишите определения понятий.

Микроцикл — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мезоцикл — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Макроцикл — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6**. Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тре­нировке и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Тип микроцикла (название) | Характеристика отдельных микроциклов |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**7**. Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной трени­ровке и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Тип мезоцикла (название) | Характеристика отдельных мезоциклов |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**8**. Заполните таблицу «Внешние признаки микроциклов и ме­зоциклов спортивной тренировки».

|  |  |
| --- | --- |
| Внешние признаки микроцикла | Внешние признаки мезоцикла |
|  |  |

**9**. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годичного Цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (на­правленность) и продолжительность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период  годичного цикла  (название) | Этапы периода (название) | Продолжитель­ность периода (этапа) | Задачи каждого  периода и его  этапов |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

**Тема ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ**

**Задания для самостоятельной работы**

**1.** Запишите определения понятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки это:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.** Заполните таблицу «Документы планирования в спорте».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Документ  перспективного  планирования | Документ текущего планирования | Документ оперативного планирования |
|  |  |  |

**3**. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4**. Составьте перспективный план подготовки спортсмена (№ примере избранного вида спорта) по следующей форме.

**Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена**

***Вид спорта*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I. Краткая характеристика спортсмена:**

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный разряд\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II. Цель и основные задачи многолетней тренировки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель многолетней тренировки | Задачи многолетней тренировки |

**III. Физическая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**IV. Спортивно-техническая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**V. Спортивно-тактическая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**VI. Психическая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнов­ания.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы тренировки | Основные средства тренировки |

**VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам мно­голетней тренировки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры тренировочных нагрузок | Этапы тренировок |

**IX. Распределение тренировочных занятий.**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели тренировок | Этапы тренировок |
| Количество соревнований  Количество дней, занятых  соревнованиями  Количество тренировочных  занятий  Количество тренировочных дней  Количество дней отдыха |  |

**X. Контрольные нормативы по этапам тренировки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Контрольные нормативы по этапам |

**XI. Педагогический и врачебный контроль\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**X. Места занятий, оборудование и инвентарь**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.** Составьте годичный план подготовки спортсмена (на при­мере избранного вида спорта) по следующей форме.

**Индивидуальный годичный план спортивной тренировки**

***Вид спорта*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I. Краткая характеристика спортсмена:**

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный разряд\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**П. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени** (в баллах ус­ловно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 — много, 3 — средне, 1 — мало).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные  задачи тренировки | Основные  средства  тренировки | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности** (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Примерный объем нагрузок | Примерная интенсивность нагрузок |
| IX |  |  |
| X |  |  |
| XI |  |  |
| XII |  |  |
| I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| V |  |  |
| VI |  |  |
| VII |  |  |
| VIII |  |  |

**IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Количество соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество  дней  соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество  тренировочных  занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**V. Контрольные нормативы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Перечень  контрольных  испытаний | Подготовитель­ный период | Соревнователь­ный период | Переходный период |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Многоборья и  виды легкой  атлетики | Подготовитель­ный период | Соревнователь­ный период | Переходный период |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VII. Педагогический и врачебный контроль.**

**VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь.**

**6.** Составьте индивидуальный план тренировки на один месяц (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

**Индивидуальный месячный план тренировки**

Спортсмен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные зада­чи тренировки | Основные средст­ва тренировки | Дни недели | | | | | Суммарный объем в месячном цикле |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 и т.д. |

**7**. Составьте план тренировки на одну неделю (на примере изб­ранного вида спорта) по следующей форме.

**Индивидуальный недельный план тренировки**

Спортсмен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные  задачи тренировки | Основные  средства  тренировки | Дни недели | | | | | | | Суммарный объем за неделю |
| Пн | Вт | СР | Чт | Пт | Сб | Вс |

**8**. Составьте на основе разработанного вами месячного плана тренировки спортсмена (задание № 6) план-конспект одного тре­нировочного занятия (на примере избранного вида спорта) попредлагаемой ниже схеме.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(указать вид спорта)

Разработал студент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_курс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

з)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимые оборудование и инвентарь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятия и их содержание | Дозировка | Методические указания |
|  |  |  |

Примечания:

1. В первую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.

2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, под­ходов, время выполнения, метраж, скорость и т. п.

3.В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, клю­чевые моменты техники выполнения и т. п.

**3.2. Типовые задания для оценки освоения МДК 01.01. Р.3.:**

**Тема КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ**

**В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА**

**Контрольные тесты**

**1.** В спорте при проведении комплексного контроля (в подго­товке спортсмена) регистрируются показатели:

1) тренировочных и соревновательных воздействий;

2) функционального состояния и подготовленности спортсме­на, зарегистрированные в стандартных условиях;

3) состояния внешней среды;

4) тренировочных и соревновательных воздействий, функцио­нального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

**2.** Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

1) педагогическим экспериментом;

2) тестом;

3) математико-статистическим анализом;

4) комплексным контролем.

**3.** Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, раз­личают следующие виды контроля:

1) исходный, рубежный, итоговый;

2) предварительный, основной, заключительный;

3) педагогический и медико-биологический;

4) оперативный, текущий, этапный.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таб­лицу (карточку ответов).***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 |
| Номер ответа |  |  |  |

**Задания для самостоятельной работы**

**1.** Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

1) комплексный контроль — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) оперативный контроль — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) текущий контроль — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) этапный контроль — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.** Заполните таблицу «Основное содержание комплексного кон­троля и его разновидности».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разновидно­сти ком­плексного контроля | Направление контроля | | | |
|  | Контроль за соревнова­тельными и тренировоч­ными воздействиями | | Контроль за состоянием и подготовлен­ностью  спортсмена | Контроль за  состоянием внешней среды |
|  | Контроль со­ревнователь­ной деятель­ности | Контроль тренировоч­ной деятель­ности |  |  |
| Этапный |  |  |  |  |
| Текущий |  |  |  |  |
| Оперативный |  |  |  |  |

**3**. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели объема физической нагрузки | Показатели интенсивности физической нагрузки |
|  |  |

**4**. Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена» (на примере избранного вида спорта).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка специальной  физической  подготовленности | Оценка технической подготовленности | Оценка тактической подготовленности |
|  |  |  |

**5**. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней сре­ды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. К та­ким факторам относятся:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Форма учета | Характеристика (назначение) формы учета |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**7.** Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ**

**МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**Контрольные тесты**

**1.** Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

1) тестированием достижений и развития;

2) диагностикой достижений и развития;

3) спортивным отбором;

4) анализом и оценкой одаренности.

**2.** Система организационно-методических мероприятий, поз­воляющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

1) спортивным отбором;

2) спортивной ориентацией;

3) педагогическим тестированием;

4) диагностикой предрасположенности.

**3**. Совокупность качеств личности, соответствующая объектив­ным условиям и требованиям к определенной деятельности и обес­печивающая успешное ее выполнение, называется:

1) способностями;

2) природными задатками;

3) талантом;

4) индивидуальными особенностями.

**4.** Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завер­шается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

1) в два этапа;

2) три этапа;

3) четыре этапа;

4) пять—семь этапов.

**5.** На *первом этапе* отбора проводится массовый просмотр контингентов детей ... с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Вставка-ответ: 1) 4—5 лет;

2) 6-10 лет;

3) 11-13 лет;

4) 14—16 лет.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таб­лицу (карточку ответов).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Номер ответа |  |  |  |  |  |

**Задания для самостоятельной работы**

**1.** Перечислите основные методы спортивного отбора в про­цессе многолетней подготовки:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2**. Запишите в таблицу прогностически значимые признаки, кото­рые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР (можно на примере избранного вида спорта).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки | | |
| Физическое развитие | Общая физическая подготовленность | Функциональные возможности |
|  |  |  |

**3.** В таблице приведены физические качества и морфофункциональные показатели, которые являются значимыми для отбора детей в определенном виде спорта. Укажите степень их значимо­сти по трехбалльной системе (1 — незначительное влияние; 2 — среднее влияние; 3 — значительное влияние) исходя из требова­ний избранного вида спорта (т. е. вида спорта, избранного вами в качестве предмета спортивного совершенствования).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Избран­ный вид спорта | Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей | | | | | |
|  | Мышеч­ная сила | Вынос­ливость | Телосло­жение | Гибкость | Коорди­нация | Вестибу­лярная устойчи­вость |
|  |  |  |  |  |  |  |

**4.** Запишите в таблицу контрольные упражнения (тесты), ко­торые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора (на примере избранного вида спорта).

|  |  |
| --- | --- |
| Избранный вид спорта | Контрольные упражнения (тесты) |
|  |  |

**3.2. Типовые задания для оценки освоения МДК 01.01. Р.4.:**

*Вопросы к зачету*

Общая характеристика соревнований

Соревнования по виду проведения

Соревнования по рангу проведения

Соревнования по способу проведения

Характер соревнований

Участники соревнований

Судейская коллегия

Правила проведения соревнований

Порядок проведения соревнований

Оборудование для проведения

Инвентарь для проведения

Кодекс чести судьи

Баскетбол, правила игры

Волейбол, правила игры

Футбол, правила игры

Гандбол, правила игры

Теннис, правила игры

Настольный теннис. правила игры

Легкая атлетика, правила игры

Гимнастика, правила игры

Плавание, вид спорта

Единоборства. правила проведения соревнований

Виды единоборств

Содержание судейства

Технология судейства

Массовые состязания для детей

Массовые состязания для молодежи

Физкультурно-спортивные праздники

Физкультурно-спортивные конкурсы

Массовые соревнования

Подготовка конкурсов для детей

Подготовка конкурсов для молодежи

Праздники для детей

Праздники для молодежи

Массовые состязания для детей

Массовые состязания для молодежи

Судейство состязаний

Меры безопасности

Требования безопасности перед началом соревнований

Требования безопасности во время соревнований

Требования безопасности в аварийной ситуации

Медицинское обеспечение соревнований