

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

(Наименование факультета (филиала), где реализуется данная дисциплина)

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование дисциплины

Направление / специальность подготовки

49.03.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Спортивно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

очная, заочная,

Кемерово 2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 49.03.01	
Физическая культура	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	8
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	21
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО	21
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ЗФО	21
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы.....	22
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	31
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	32
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*	32
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	33
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	37
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	38
12. Иные сведения и (или) материалы	38
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	38

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы **49.03.01**
Физическая культура

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ОФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ООП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК - 4	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки учебных планов.
ПК - 8	осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
ПК - 11	умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов	Знать: структуру перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий. Уметь: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки планов и программ.
ПК - 12	самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма	Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий. Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.
ПК - 13	владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека	Знать: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Уметь: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеть: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ПК - 29	владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению	Знать: методы и средства сбора, обобщения и использования информации. Уметь: аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для

	населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью	занятий избранным видом спорта. Владеть: методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
--	--	---

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ЗФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ООП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	<i>Содержание компетенций</i>	
ПК - 4	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки учебных планов.
ПК - 8	осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
ПК - 11	умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов	Знать: структуру перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий. Уметь: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки планов и программ.
ПК - 12	самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма	Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий. Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.
ПК - 13	владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека	Знать: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Уметь: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеть: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ПК - 29	владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами	Знать: методы и средства сбора, обобщения и использования информации. Уметь: аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и

	агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью	направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта. Владеть: методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
--	---	---

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части профессионального цикла ООП (Б3.В.ОД.6).

Учебная дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» призвана обеспечить фундаментальный уровень профессиональной подготовленности бакалавров физической культуры к будущей профессиональной деятельности, определяет общее профессиональное образование бакалавра в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности» - единая научно-учебная дисциплина, тесно связанная с другими дисциплинами учебного плана. Она создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования, для понимания путей и перспектив развития любого конкретного направления в сфере физической культуры и спорта, уяснения ее социального значения, роли и места в современных условиях.

Занятия по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» обеспечивают глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта, а также дают возможность привить студентам умения практической реализации основных его положений в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» тесно связана с учебными дисциплинами гуманитарного характера (педагогика, психология, история, социология и др.) и естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика и др.), общепрофессиональными дисциплинами (теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта, теория спорта), интегрируя наиболее значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта.

Особую роль дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» играет в формировании у студентов целостного представления о профессиональной деятельности посредством тесного взаимодействия с дисциплинами предметного цикла. Центральное место здесь занимает взаимосвязь дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» и «Теории и методики избранного вида спорта».

Не менее важной является тесная связь дисциплины «Технологии

физкультурно-спортивной деятельности» с практикой (педагогической, профессионально-ориентированной, по специализации). Практика является «полигоном» для интегрирования учебных дисциплин в целостное представление о профессии.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать общими знаниями о социальной сущности физической культуры и спорта в современном обществе, содержании профессиональной деятельности педагога в области физической культуры; иметь представление о критериях педагогического мастерства и предпосылках повышения эффективности деятельности педагога. К моменту изучения дисциплины студенту следует знать основы методики сбора и обработки информации, методы исследования в физическом воспитании и спорте; понятия: актуальность темы, цель исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования; методы теоретического анализа и обобщения, социологические методы, методы педагогического исследования и эксперимента, математико-статистические методы; основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта, возможности практического использования результатов исследования, их методической интерпретации.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц (ЗЕ), 180 академических часа.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно- заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180	180
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	96	33
Аудиторная работа (всего*):	60	24
в т. числе:		
Лекции	30	12
Практические занятия:	30	12
Практикумы	-	-
Лабораторные работы	-	-

Внеаудиторная работа (всего*):		
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование	-	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем (<i>необходимо указать только конкретный вид учебных занятий</i>)	-	-
Творческая работа (эссе)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	84	147
Вид промежуточной аттестации обучающего – экзамен	36	9

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
для очной формы обучения

№ п/ п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмко- сть (часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Учебная работа		В т. ч. активных форм	Самостоите- льная работа	
		всего	Лекции	Практические занятия			
1	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности	40	6	6	3	35	Устный опрос; тестирование; контрольные работы; контрольная точка.
2	Методологические основы воспитания двигательных способностей	60	16	16	6	70	Тестирование; устный опрос; контрольные работы; контрольная точка. творческие задания, анализ видеоматериалов.
3	Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности	44	8	8	4	42	Тестирование, контрольные работы; контрольная точка.
4	Экзамен	36					

для заочной формы обучения

№ п/ п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмко- сть (часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Учебная работа		В т. ч. активных форм	Самостоите- льная работа	
		всего	Лекции	Практические занятия			
1	Теоретико- методические основы технологий физкультурно- спортивной деятельности	39	2	2	1	35	Устный опрос; тестирование; контрольные работы; контрольная точка.
2	Методологические основы воспитания двигательных способностей	82	6	6	2	70	Тестирование; устный опрос; контрольные работы; контрольная точка. творческие задания, анализ видеоматериалов.
3	Общая характеристика основных видов технологий физкультурно- спортивной деятельности	50	4	4	2	42	Тестирование, контрольные работы; контрольная точка.
4	Экзамен	9					

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание дисциплины
Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности.	
Тема 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как базовый курс основных дисциплин специальности государственного образовательного стандарта по физической культуре. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина.
Тема 2. Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-спортивной деятельности.	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-спортивной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
Методологические основы воспитания двигательных способностей	
Тема 3. Совершенствование силовых возможностей.	Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей. Возрастные особенности развития силовых способностей. Средства совершенствования силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и

	<p>локального воздействия на организм.</p> <p>Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).</p> <p>Проблемы регулирования мышечной массы, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида физкультурно-спортивной деятельности; пути их решения.</p> <p>Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки.</p> <p>Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).</p> <p>Оценка силовых возможностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Методика совершенствования силовых способностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Тема 4.</p> <p>Совершенствование скоростных возможностей</p>	<p>Общая характеристика скоростных возможностей.</p> <p>Общие и частные задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; критерии их реализации. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление скоростных возможностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты (частоты) движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения.</p> <p>Тенденции изменения процесса совершенствования скоростных возможностей в ходе многолетней спортивной подготовки.</p> <p>Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).</p> <p>Оценка скоростных способностей, средства для их</p>

	<p>стимуляции в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Тема 5. Совершенствование выносливости</p> <p>Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.</p> <p>Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.</p> <p>Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипер-термии, специализированное питание и др.).</p> <p>Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости.</p> <p>Тема 6. Совершенствование гибкости</p> <p>Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия. Возрастные особенности развития гибкости.</p> <p>Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Классификация средств совершенствования гибкости. Этапы воспитания гибкости. Компоненты тренировочных нагрузок при направленном совершенствовании гибкости. Тенденции изменения воздействий, направленных</p>
--	---

	<p>на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.</p> <p>Оценка и методика совершенствования гибкости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Тема 7. Совершенствование координационных способностей</p> <p>Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей.</p> <p>Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.</p> <p>Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувствства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.</p> <p>Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Тема 8. Классификация и характеристика видов спорта в технологиях физкультурно-</p> <p>Классификация и характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся. Краткая характеристика</p>
--	---

<p>спортивной деятельности</p> <p>Тема 8. Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>нетрадиционных систем физических упражнений. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста. Методические особенности физкультурно-спортивной деятельности детей младшего школьного возраста. Методические особенности физкультурно-спортивной деятельности детей среднего школьного возраста. Методические особенности физкультурно-спортивной деятельности детей старшего школьного возраста.</p> <p>Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурно-спортивной деятельности. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Теоретико-методические основы современных видов оздоровительных технологий.</p> <p>Характеристика западных оздоровительных технологий: аэробики и ее видов: аква-аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики, слайд-аэробики, памп-аэробики, тераробики, слайл-аэробики, таэбо и ки-бо-аэробики. Пилатеса, ритмической гимнастики, шейпинга, бодибилдинга, стретчинга, калланетики. Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств.</p> <p>Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, самомассажа А.А. Уманской, система оздоровления Г.С. Шаталовой.</p>
---	---

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Список учебно-методических материалов:

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)
 - Технологии физкультурно-спортивной деятельности: слайд-лекции

по дисциплине / Р. С. Жуков;

- УМК «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / Р. С. Жуков.

2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

1. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с.
2. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. - 3-е изд. - Москва : URSS, 2011. - 193 с. : рис., табл. - Библиогр. в сносках. - Библиогр.: с. 180-192
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для ВПО / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 479 с.

Тест для самопроверки по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

1. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

3. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

4. Техникой физических упражнений принято называть ...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) произвольную организацию двигательных действий.

5. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности; б) личностно-психические качества;

в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности.

6. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

а) выносливость; б) сила; в) быстрота; г) координационные способности.

7. Отличительным признаком двигательного умения является...

а) сокращение времени выполнения действия;
б) расчлененность операций и направленность сознания на реализацию действия;
в) слитность операций;
г) автоматизм действия.

8. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от:

а) возможности расчленения двигательного действия;
б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;
в) предпочтения преподавателя;
г) сложности основы техники.

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

а) простой двигательной реакцией; б) скоростью одиночного движения;
в) скоростными способностями; г) быстротой движения.

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

а) скорость одиночного движения; б) частота движений;
в) быстрота двигательной реакции; г) ускорение.

11. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

а) 1, 3; б) 2, 4; в) 3, 5; г) 1, 2, 3, 4, 5.

12. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявления общей выносливости?

а) скоростно-силовые способности; б) личностно-психические качества;
в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности.

13. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

а) при уступающем; б) при удерживающем; в) при преодолевающем; г) при статическом.

14. Система специальных упражнений на растягивание мышц и повышение

подвижности в суставах, выполняемых при сочетании динамического и статического режимов, улучшает гибкость, а также функциональное состояние мышц. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:

- а) стретчингом; б) читингом; в) релаксацией; г) электростимуляцией.

15. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до...

- а) 110-120 ударов в минуту;
- б) 120-150 ударов в минуту;
- в) 150-170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

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

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

17. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляющейся в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

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

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) нагрузкой.

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

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные циклы;
- г) подготовительные, основные, соревновательные.

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

- а) тестированием достижений и развития;
- б) диагностикой достижений и развития;

в) спортивным отбором; г) анализом и оценкой одаренности.

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

а) спортивным отбором; б) спортивной ориентацией;
в) педагогическим тестированием; г) диагностикой предрасположенности.

22. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

а) втягивающий, базовый, восстановительный; б) подготовительный, соревновательный, переходный; в) тренировочный и соревновательный; г) осенний, зимний, весенний, летний.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного Умения:

а) 2, 4; б) 1, 3, 5; в) 1, 2, 3, 4, 5, 6; г) 1, 2, 6.

24. Сила — это:

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

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

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

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

25. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а) функциональной устойчивостью; б) биохимической экономизацией;

в) тренированностью; г) выносливостью.

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

а) физической работоспособностью; б) физической подготовленностью;

в) общей выносливостью; г) тренированностью..

27. Под пассивной гибкостью понимают:

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

28. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения

упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) полным (ординарным); б) суперкомпенсаторным; в) активным; г) строго регламентированным.

29. Настоящая тренировочная серия (10 по 50 м, скорость - 80 %, отдых - 15 сек.) относится к:

- а) Дистанционному равномерному методу;
б) Интервальному методу;
в) Повторному методу;
г) Дистанционному
переменному методу.

30. СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ, это:

- а) Вид физической нагрузки большой мощности;
 - б) Функционирование систем организма на уровне выше исходного в восстановительном периоде;
 - в) Волнообразное сокращение мышц;
 - г) Неполное восстановление.

31. Снижение ЧСС в покое ниже 60 уд/мин в результате занятий физической культурой и спортом называется:

- а) нормокардия; б) тахикардия; в) брадикардия; г) аритмия.

32. ВНЕШНЮЮ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ определяют:

- a. по протяженности и скорости выполнения упражнений, количеству повторений, подходов, элементов, поднятому весу;
 - б. по степени реакции организма на выполненную работу;
 - в. по всем перечисленным критериям

33. Идеомоторная аутогенная тренировка относится к средствам восстановления ...

- а. педагогическим; б. медико-биологическим;
в. психологическим; г. комплексным.

34. Проба, применяемая для оценки состояния вегетативной нервной системы ...

- А. Штанге; б. Генчи; в. Ортостатическая; г. Серкина.

35. Идеомоторная тренировка - это ...

- а. многократное мысленное представление мышечных ощущений;
 - б. самовнушение, способствующее психорегуляции;
 - в. тренировка с использованием метода электромиографии.

36. Фаза врабатывания двигательной системы колеблется в пределах

- а. 10-20 с - 2-3 мин. б. 4-6 мин. в. 8-10 мин.

37 При большой тренировочной нагрузке у спортсмена наблюдается

57. При большой тренировке или нагрузке у спортсмена наблюдается ...

 - а. легкое покраснение кожных покровов;
 - б. сильное покраснение кожных покровов;
 - в. чрезмерная бледность кожных покровов.

38 При чрезмерной тренировочной

38. При тренировочной нагрузке общее самочувствие спортсмена характеризуется ...

- а. Отсутствием язва,
б. Слабостью в мышцах,
в. Тяжесть в
мышцах.

39. Поддерживающая (стабилизирующая) нагрузка от максимальной составляет ...

- а. 70-80 %; б. 50-60 %; в. 25-30%.

40. При средних тренировочных нагрузках настроение спортсмена ...

- а. Приподнятое, радостное, оживленное; б. Приглушенное; в.

Подавленное.

Ключ для теста:

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	[]	[]	[]	[]	21	[]	[]	[]	[]
2	[]	[]	[]	[]	22	[]	[]	[]	[]
3	[]	[]	[]	[]	23	[]	[]	[]	[]
4	[]	[]	[]	[]	24	[]	[]	[]	[]
5	[]	[]	[]	[]	25	[]	[]	[]	[]
6	[]	[]	[]	[]	26	[]	[]	[]	[]
7	[]	[]	[]	[]	27	[]	[]	[]	[]
8	[]	[]	[]	[]	28	[]	[]	[]	[]
9	[]	[]	[]	[]	29	[]	[]	[]	[]
10	[]	[]	[]	[]	30	[]	[]	[]	[]
11	[]	[]	[]	[]	31	[]	[]	[]	[]
12	[]	[]	[]	[]	32	[]	[]	[]	[]
13	[]	[]	[]	[]	33	[]	[]	[]	[]
14	[]	[]	[]	[]	34	[]	[]	[]	[]
15	[]	[]	[]	[]	35	[]	[]	[]	[]
16	[]	[]	[]	[]	36	[]	[]	[]	[]
17	[]	[]	[]	[]	37	[]	[]	[]	[]
18	[]	[]	[]	[]	38	[]	[]	[]	[]
19	[]	[]	[]	[]	39	[]	[]	[]	[]
20	[]	[]	[]	[]	40	[]	[]	[]	[]

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО

№ п/ п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
1.	ПК - 4	Методологические основы воспитания двигательных способностей	тестирование
2.	ПК - 8	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности	собеседование по билетам
3.	ПК - 11	Методологические основы воспитания двигательных способностей	тестирование
4.	ПК - 12	Методологические основы воспитания двигательных способностей	тестирование
5.	ПК - 13	Методологические основы воспитания двигательных способностей	собеседование по билетам
6.	ПК - 29	Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности	собеседование по билетам

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ЗФО

№ п/ п	Код контролируемой	Контролируемые разделы дисциплины	наименование оценочного
--------------	-----------------------	--------------------------------------	----------------------------

п	компетенции (или её части) и ее формулировка	(результаты по разделам)	средства
1.	ПК - 4	Методологические основы воспитания двигательных способностей	тестирование
2.	ПК - 8	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности	собеседование по билетам
3.	ПК - 11	Методологические основы воспитания двигательных способностей	тестирование
4.	ПК - 12	Методологические основы воспитания двигательных способностей	тестирование
5.	ПК - 13	Методологические основы воспитания двигательных способностей	собеседование по билетам
6.	ПК - 29	Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности	собеседование по билетам

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы студентов

Тематическое тестирование

Тестовые задания по разделу «Методологические основы воспитания двигательных способностей»

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
 - а. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
 - б. наивысший уровень развития физических качеств;
 - в. здоровье спортсмена;
 - г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. 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:

- а. дошкольным; б. школьным; в. сенситивным; г. базовым.

3. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у юных спортсменов по сравнению со взрослыми:

- а. Протекает медленнее; б. Протекает быстрее; в. Не отличается.

4. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:

- а. Быстрой врабатываемости; б. Низкого функционального резерва;

- в. Высокого предела нагрузки; г. Ускорения восстановления организма, после нагрузки.

5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до

•

- а. 120-130 ударов в минуту; б. 130-140 ударов в минуту;

- в. 150-170 ударов в минуту; г. 170 и более ударов в минуту.

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

- а. тренировочные, соревновательные, восстановительные;

- б. микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

- в. оперативные, текущие, этапные циклы;

- г. подготовительные, основные, соревновательные.

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

- а. тестированием достижений и развития; б. диагностикой достижений и развития;

- в. спортивным отбором; г. анализом и оценкой одаренности

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а метод интервального упражнения в гликолитическом режиме:

- б. метод повторного упражнения с большой интенсивностью:

3. метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
4. метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

- в. метод непрерывного упражнения с умеренной круговой тренировка в интервальном режиме

9. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а. скоростно-силовые способности; б. личностно-психические качества;

- в факторы функциональной экономичности: г. аэробные возможности

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до...

- a. 110-120 ударов в минуту;
б. 120-150 ударов в минуту;
в. 150-170 ударов в минуту;
г. 170 и более ударов в минуту.

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

- а. физической работоспособностью;
подготовленностью;
в. общей выносливостью;
г. тренированностью.

12. Настоящая тренировочная серия (10 по 50 м, скорость - 80 %, отдых - 15 сек.) относится к методу ...

- а. Дистанционному равномерному;
в. Повторному;
б. Интервальному;
г. Дистанционному переменному.

13. К методам воспитания общей выносливости относится ...

- а. Соревновательный б. Контрольный в. Темповой г. Равномерный

14. Какова интенсивность упражнения при воспитании аэробных возможностей организма?

- а 75-78% от max б 95% от max г 90-95% от max

15. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- а. метод сопряженного воздействия; б. игровой метод;
в. метод переменно-непрерывного упражнения; г. метод круговой тренировки.

16. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

- а. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха;
 - б. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма;
 - в. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью;
 - г. Предусматривает выполнение однократной непрерывной работой с постоянной интенсивностью.

17 РЕТАРАДАЦИЯ это:

- а. Замедление темпов роста и биологического развития детей и подростков;
б. Ответная реакция организма на раздражители;
в. Самонаблюдение, самопознание себя, своего внутреннего мира.

18. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а. принцип сознательности и активности; б. принцип доступности и индивидуализации;

- в. принцип научности; г. принцип связи теории с практикой.
19. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
- а. принцип научности; б. принцип доступности и индивидуализации;
в. принцип непрерывности; г. принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий.
20. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:
- а. принцип научности;
б. принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
в. принцип систематичности и последовательности;
г. принцип всестороннего развития личности.
21. Позднее детство охватывает возрастной диапазон ...
а. 3-6 лет; б. 6-9 лет; в. 9-12 лет; г. 12-15 лет.
22. Пре-пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...
а. 3-6 лет; б. 6-8 лет; в. 8-12 лет; г. 12-15 лет.
23. Пре-пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...
а. 3-6 лет; б. 6-8 лет; в. 8-10 лет; г. 10-13 лет.
24. Пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-12 лет; в. 12-14 лет; г. 14-16 лет.
25. Пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-13 лет; в. 13-16 лет; г. 16-17 лет.
26. Пост-пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...
а. 10-12 лет; б. 12-14 лет; в. 14-16 лет; г. 14-18 лет.
27. Пост-пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...
а. 12-14 лет; б. 14-16 лет; в. 16-18 лет; г. 16-20 лет.
28. В пре-пубертатный период процессы роста и развития определяются ...
а. гормонами щитовидной железы; б. гормонами гипофиза;
в. половыми гормонами; г. гормонами эндорфинами.
29. «Скачок роста» у девочек происходит в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-11 лет; в. 11-12 лет; г. 13-14 лет.
30. «Скачок роста» у мальчиков происходит в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-11 лет; в. 11-12 лет; г. 13-14 лет.
31. «Скачок массы тела» у девочек происходит в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-11 лет; в. 12-13 лет; г. 13-14 лет.
32. «Скачок массы тела» у мальчиков происходит в возрасте ...
а. 11-13 лет; б. 14-15 лет; в. 15-16 лет; г. 17-18 лет.
33. В пубертатный период процессы роста и развития определяются ...
а. гормонами щитовидной железы; б. гормонами гипофиза;
в. половыми гормонами; г. гормонами эндорфинами.

34. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у девочек происходит в возрасте...
- а. 11-13 лет; б. 13-15 лет; в. 15-16 лет; г. 17-18 лет.
35. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у мальчиков происходит в возрасте...
- а. 11-13 лет; б. 13-15 лет; в. 15-17 лет; г. 17-18 лет.
36. К моменту появления регулярных менструальных циклов девочка достигает ... величины «взрослого» роста и мышечной массы:
- а. 55-75%; б. 75-87%; в. 88-95%; г. 97-98%.
37. Экстенсивная аэробная тренировка способна ...
- а. замедлить процессы матурации у детей;
- б. ускорить процессы матурации у детей;
- в. нивелировать проявления полового диморфизма;
- г. снижать аэробные возможности.
38. По сравнению с мужчинами, женщины могут демонстрировать более высокую ...
- а. алактатную выносливость; б. гликолитическую выносливость;
- в. экстенсивную выносливость; г. абсолютную силу.
39. Благоприятные биологические предпосылки для развития анаэробно-гликолитической системы энергообеспечения, развития максимальной силы, силовой выносливости и скоростной силы (мощности) создаются ...
- а. в период раннего детства; б. в период позднего детства;
- в. в пре-пубертатном периоде; г. в пубертатном периоде.
40. Лучшие условия для капилляризации обеспечивают ...
- а. анаэробные алактатные нагрузки; б. анаэробные гликолитические нагрузки;
- в. анаэробно-аэробные нагрузки; г. аэробные нагрузки.

Тестовые задания по разделу «Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности»

1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- 1) педагогическое образование;
- 2) педагогическая технология;
- 3) педагогическое воспитание;
- 4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность

- занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
 - 4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 2) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 3) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирования воздействий;
- 3) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность

движений, называется:

- 1) фристайл;
- 2) mogul;
- 3) сноуборд;
- 4) слалом.

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;

- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

- 1) по структуре движений;
- 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;
- 3) по целевой направленности;
- 4) по интенсивности работы.

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительное, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационное, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое;
- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

11. Автором понятия «аэробика» является:

- 1) Кеннет Купер;
- 2) Стефани Моррис;
- 3) Билли Бланке;
- 4) Каллаи Пинкней.

12. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

- 1) слайд-аэробика;
- 2) фитбол-аэробика;
- 3) памп-аэробика;
- 4) степ-аэробика.

13. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- 1) шейпинг, калланетика;
- 2) пилатес, стретчинг;
- 3) бодибилдинг, ритмическая гимнастика;
- 4) йога, цигун.

14. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировки и ликвидации

последствий спортивных травм:

- 1) оздоровительное;
- 2) лечебное;
- 3) восстановительное;
- 4) спортивно-реабилитационное.

15. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

- 1) естественные;
- 2) аналитические;
- 3) бытовые;
- 4) профессиональные.

16. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

- 1) отечественному;
- 2) восточному;
- 3) западному;
- 4) народному.

17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

18. Укажите, что является основным средством физического воспитания:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства.

19. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

- 1) культура;
- 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- 3) двигательная реабилитация;
- 4) спорт.

20. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое совершенствование;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое развитие индивидуума.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%, процент выполнения задания - Отметка

67% и более – зачтено.

менее 66%- не зачтено.

Вопросы для сдачи экзамена

1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
2. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
3. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
4. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
6. Классификации физических упражнений.
7. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
8. Методика повышения силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена.
9. Методика повышения скоростных способностей спортсмена.
- 10.Методика повышения аэробных возможностей спортсмена.
- 11.Методика повышения анаэробных возможностей спортсмена.
- 12.Методика повышения специальной выносливости в избранном виде спорта.
- 13.Методика совершенствования гибкости спортсмена.
- 14.Методика совершенствования координационных способностей.
- 15.Методика оценки и контроля над уровнем развития силовых способностей спортсмена.
- 16.Методика оценки и контроля над уровнем развития скоростных способностей спортсмена.
- 17.Методика оценки и контроля над уровнем развития специальной выносливости.
- 18.Методика оценки и контроля над уровнем развития гибкости спортсмена.
- 19.Методика оценки и контроля над уровнем развития координационных способностей.
- 20.Теоретические основы физического воспитания детей школьного возраста.
- 21.Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.

22. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
23. Характеристика западных оздоровительных технологий.
24. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
25. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

(указывается процедура оценивания результатов обучения обучающихся; при использовании балльно-рейтинговой системы приводится таблица с баллами и требованиями к пороговым значениям достижений по видам деятельности; показывается из чего складывается оценка по дисциплине (модулю))

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» является наличие так называемых «контрольных точек», сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета и экзамена. Так как дисциплина состоит из 5 ЗЕТ, то и «контрольных точек» имеется достаточное количество.

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ОФО

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЭКЗАМЕН в 7 семестре	Вопросы по билетам. Тестирование.

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ЗФО

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЭКЗАМЕН в 9 семестре	Вопросы по билетам. Тестирование.

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из двух вопросов. При оценке знаний учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верно использованы термины, при ответе используются примеры.

Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного материала, в целом даны правильно определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности в формулировке терминов.

Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.

Отметка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

Губа В. П.. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. -384 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423>

Новиков А. А.. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. -256 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

Дополнительная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
 2. Верхушанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1978.
 3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

*- указывается адрес *Интернет ресурса, его название и режим доступа*

Интернет-ресурсы:

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ru>
2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
3. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru/minsport/>
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -[http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm!](http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm)

7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>
 8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru –
 9. Электронная библиотека Гумер www.gumer.info –
 10. Бесплатная электронная Интернет библиотека www.zipsites.ru –
 - 11.Педагогическая библиотека www.pedlib.ru –
 - 12.Сайт факультета педагогического образования www.fpo.fsf.ru –
 - 13.Библиотека информации по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
(модуля)

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Учебные материалы дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления научных исследований в области физической культуры и спорта. Для удобства пользования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и семинарских занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения.

В информационном потоке учебно-методического материала сложно выделить наиболее значимые части информации, поэтому для удобства усвоения материала наиболее важные части текста выделены жирным шрифтом. Это не означает, что другая информация в учебно-методических материалах не имеет значения. Если Вы посмотрите перечень вопросов для самоподготовки к семинарским занятиям, вопросы тестовых заданий и экзаменационные вопросы итоговой аттестации то обнаружите важность и невыделенной шрифтом информации.

Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности.

Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению исследований в области физической культуры. Поэтому для более серьезной и глубокой подготовки по разделу предлагается список литературы для самостоятельного изучения.

Кроме того, учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. Ссылки на эти материалы вы найдете в тексте.

В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм спортсмена и попытаться

самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Приступая к изучению материала по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» помните, что, посещая лекционные занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях происходит закрепление лекционного материала, а также материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме в форме беседы, интервью, проверки знаний с помощью тестовых материалов в форме анкетирования, составление аннотаций научных публикаций как индивидуально, так и в группах по 3-4 человека. На практических занятиях студенты осваивают навыки научно-исследовательской и методической работы.

По каждой из тем дисциплины рассматриваются и обсуждаются наиболее важные и проблемные положения лекций, а также решаются задачи.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

Занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Поэтому студент заинтересован готовиться к каждому занятию без исключения.

Практически на каждом занятии предусматривается контрольный устный опрос по рассматриваемой теме (вопросу темы), либо самостоятельная письменная или устная работа индивидуального или группового характера, либо тестирование.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранные таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными вопросами, на которые

студенты должны ответить в ходе проведения дискуссии. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на семинарском занятии. Часть ситуаций представлено 3.2.4 настоящего учебно-методического комплекса.

Некоторые семинарские занятия будут проводиться в форме выступлений студентов с докладами по темам. Для подготовки и презентации докладов студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

- по времени доклад должен занимать не более 5 минут, в которые студент должен уложить всю необходимую информацию по тематике и раскрыть полностью проблему;
- при выступлении рекомендуется использовать мультимедийную технику для презентации ключевых аспектов доклада;
- при подготовке доклада следует использовать несколько источников литературы. При этом не следует ограничивать себя только учебными изданиями, рекомендованными в Рабочей программе, а, в большей степени, использовать литературу периодического издания.

На некоторых занятиях студенты решают задачи и отвечают на тестовые задания.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучать ее поэтапно - по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило, опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к занятиям целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, попытавшись разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. Если возникли трудности, обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще 1-2 раза прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классификации и обобщения теоретического учебного материала.

Методические указания по написанию эссе

При написании эссе необходимо пользоваться следующими основными критериями, входящими в состав оценки:

- четко сформулированное понимание проблемы и ясно выраженное отношение к ней;
- логически соединенные в единое повествование термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме;
- четкая аргументация, доказывающая вашу позицию (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из вашей жизни и жизни ваших близких, статистических данных и т. п.)

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа является одной из форм учебного процесса, научной работы и предусматривается учебным планом по отдельным темам дисциплины.

При написании контрольной работы преследуются следующие цели:

1. Углубленное усвоение студентом лекционного курса, отдельных институтов, актуальных вопросов правоведения;
2. Приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению, поиску специальной и нормативной литературы по конкретной теме, а также практики применения действующего законодательства судебными, административными органами, организациями;
3. Развитие способностей увязывать вопросы теории права с практикой применения правовых норм, делать обобщения, выводы, предложения по совершенствованию теории и практики действующего законодательства.

Студенту предоставляется право выбора контрольной работы в соответствии с утвержденной примерной тематикой. Студент может предложить свою тему с мотивировкой целесообразности ее написания. Однако для охвата всей тематики контрольных работ, написание контрольной работы по одной теме ограничивается числом студентов (на одну тему – не более 3 студентов).

Написание контрольной работы осуществляется под руководством преподавателя - научного руководителя. Студент с участием руководителя уточняет круг вопросов, подлежащих изучению, составляет план работы, определяет ее структуру, сроки выполнения, необходимую специальную и нормативную литературу и другие материалы (практики применения законодательства, результаты экспериментов и др.).

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию избранной темы.

Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть (состоит из вопросов и задач (заданий));
5. Заключение;
6. Список использованной литературы;

Общий объем контрольной работы должен быть в пределах 10-13 страниц машинописного текста. В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых. Допускается рукописное написание контрольной работы разборчивым почерком.

Все структурные элементы контрольной работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Контрольная работа подписывается студентом и руководителем на титульном листе с указанием даты.

- Преподаватель – научный руководитель проверяет выполненную студентом контрольную работу в срок до 14 дней и дает по ней письменное заключение – рецензию, где делается вывод, допускается ли работа к защите и выставляет оценку: «зачтено» / «незачтено».

Контрольная работа выполняется студентом в срок устанавливаемый преподавателем в письменном (печатном) виде. Контрольная работа должна содержать: Ф.И.О. студента, наименование факультета, курс, группу (подгруппу), вариант контрольной работы, ответы на вопросы с указанием используемых нормативно-правовых актов. Студент, не сдавший контрольную работу в срок, не допускается к зачету.

Контрольная работа должна быть защищена до сдачи зачета.

Контрольная работа должна быть правильно оформлена: на писчей бумаге стандартного формата на одной стороне листа, которые сшиваются в папке-скоросшивателе или переплетаются.

При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.
3. Семинар-конференция.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические занятия:

1. «Круглый стол» - обсуждение современного этапа эволюции методики спортивной тренировки.
2. Лабораторный опыт - анализ периодической печати (журнал Теория и практика физической культуры) по теме «Основные направления интенсификации тренировочного процесса».
3. Самопрезентация с использованием мультимедийной техники – Характеристика современного этапа эволюции методики спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).

Лекционные занятия:

1. Лекция с проблемным изложением - Методы спортивной тренировки.
2. Мультимедиа лекции.

Составитель (и): Жуков Р. С., зав. каф. ТОФК

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (её))
