

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по довузовскому и
дополнительному профессиональному
образованию



С.Ю. Кустов

2023 г.

М.П.

(на основании решения ученого совета
от 30 июля 2023 г. (протокол № 11))

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА -

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФОРМИРОВАНИЯ
НАВЫКОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Объем в часах: 72 часа

Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

Организация обучения: 3-4 недели, непрерывно

г. Краснодар

2023 г.

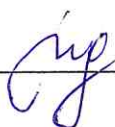
Разработчик программы:

Муляр Е.Н., преподаватель



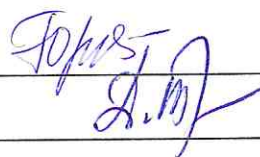
Программа рекомендована к реализации на заседании кафедры математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин (Протокол от 19 июня 2023 года № 15 прилагается)

Зав. кафедрой



Радченко С.А.

Руководитель Центра ДПО



Юрьева Г. П.

Руководитель ИППК

Ткач Д.С.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минтруда России от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (письмо Минобрнауки России от 22.04. 2015 г. № ВК-1032/06);
- Методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме (письмо Минобрнауки России от 21.04.2015 г. № ВК-1013/06);
- Методические рекомендации по итоговой аттестации слушателей (письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 г. № АК-820/06).
- Нормативные документы по организации учебного процесса в КубГУ (<https://www.kubsu.ru/ru/node/24>):
 - Положение о разработке и утверждении дополнительных профессиональных программ в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утвержденного приказом ректора от 07.09. 2016 г. № 1242, с измен. и дополнениями от 18.04. 2019г., № 606;
 - Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утвержденное решением ученого совета (протокол от 28.09.2016 года № 2, с изменениями и дополнениями от 05.04.2019 г., № 477);
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утвержден приказом 02 октября 2018 года № 1777;
 - Положение о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных программ в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утвержденным приказом от 08 июля 2021 г. № 1181 на основании решения ученого совета от 25.06.2021 г. (протокол №12).
 - Положение о внутренней оценке качества дополнительных профессиональных программ и их результатов, утвержденное приказом ректора от 18.04.2019 г., № 595;
 - Положение об организации итоговой аттестации по дополнительным профессиональным программам, утвержденное решением ученого совета КубГУ (протокол от 27.01.2017 г. № 6);
 - Локальные нормативные акты КубГУ, регулирующие реализацию образовательной деятельности в сфере дополнительного профессионального образования.

Программа разработана на основе:

- Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544 н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6.12.2013 г., рег. № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.12.2014 г. № 1115 н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.02.2015 г., рег. №

36091) и от 5.08.2016 г. № 422 н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.08.2016 г., рег. № 43326);

1.2. Область применения программы

Настоящая программа предназначена для специалистов в сфере физической культуры и спорта, соответствует должности тренер согласно профессиональному стандарту и направлена на совершенствование и получение новых компетенций, необходимых им для профессиональной деятельности в рамках предусмотренных профессиональным стандартом видом трудовой деятельности и трудовых функций:

- осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки;
- осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, а также получающие среднее специальное или высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует программе (специалист в области физической культуры и спорта, педагог физической культуры, педагог дополнительного образования, тренер).

Программа ориентирована на следующий широкий круг специалистов физической культуры:

- преподавателей высших и средних специальных учебных заведений;
- тренеров;
- педагогов дополнительного образования;
- учителей физической культуры общеобразовательных школ (1 -11 кл.).

1.4. Цель, планируемые результаты обучения

1.4.1. В процессе обучения осуществляется качественное изменение в рамках имеющейся квалификации профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в рамках предусмотренных профессиональным стандартом видом трудовой деятельности и трудовых функций: осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки; осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1.4.2. Цель обучения: совершенствование у слушателей компетенций, необходимых для выполнения вида профессиональной деятельности, связанной с осуществлением тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности.

1.4.3. Программа направлена на совершенствование и(или) получение следующих профессиональных компетенций:

ПК 1 - Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

1.4.4. Слушатель в результате освоения программы должен:

иметь практический опыт:

- нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта с учетом особенностей технологии и методики тренировки;
- организации и проведения занятий с учетом особенностей технологии и методики тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;

уметь:

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы, методики и технологии обучения и развития с учетом возрастных, морфофункциональных и

психологических особенностей, занимающихся с целью повышения уровня физической и спортивной подготовленности;

- организовывать учебную и учебно-тренировочную деятельность занимающихся в соответствии с методикой тренировки в детско-юношеском спорте;

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;

- формы, методы и методику организации тренировочного процесса в детско-юношеском спорте;

- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта.

1.5. Режим занятий: 10-12 часов в неделю

1.6. Документ, выдаваемый по результатам освоения программы – документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7. Программа разработана на основе **модульно-компетентного подхода** и состоит из 3 профессиональных модулей.

Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Модуль 2 «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности».

Модуль 3 «Теория, методика и технологии спортивной тренировки».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов учебной нагрузки	Аудиторные часы	в том числе			Самостоятельная работа	Форма промежуточного и итогового контроля
				Лекции	Практические занятия	Итоговая аттестация		
1.	Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»	22	12	6	6		10	тестирование
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	4	2	2		6	
1.2	Нормативно-правовое обеспечение детско-юношеского спорта	6	4	2	2		2	
1.3	Современные методические подходы и технологии физической культуры и спорта	6	4	2	2		2	
2.	Модуль 2 «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности»	20	12	6	6		8	решение практических ситуаций
2.1	Физиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности	6	4	2	2		2	
2.2	Психологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности	6	4	2	2		2	
2.3.	Диагностика физкультурно-спортивной деятельности в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов	8	4	2	2		4	
3.	Модуль 3 «Теория, методика и технологии спортивной тренировки»	28	18	10	8		10	тестирование
3.1	Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2			2	
3.2	Теоретические основы спорта	6	4	2	2		2	
3.3	Методические основы спорта	6	4	2	2		2	
3.4	Управление процессом спортивной тренировки	6	4	2	2		2	
3.5	Методики и технологии тренировочного процесса и соревновательной деятельности базовых видов спорта	6	4	2	2		2	
4.	Итоговая аттестация	2	2			2		экзамен
Всего часов по программе		72	44	24	20	2	28	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Компоненты программы	Аудиторные занятия				Внеаудиторная (самостоятельная) работа			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»	12				10			
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	4				6			
1.2. Нормативно-правовое обеспечение детско-юношеского спорта	4				2			
1.3. Современные методические подходы и технологии физической культуры и спорта	4				2			
Модуль 2 «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности»		12				8		
2.1. Физиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности		4				2		
2.2. Психологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности		4				2		
2.3. Диагностика физкультурно-спортивной деятельности в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов		4				4		
Модуль 3 «Теория, методика и технологии спортивной тренировки»			10	8			6	4
3.1. Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности			2				2	
3.2. Теоретические основы спорта			4				2	
3.3. Методические основы спорта			4				2	
3.4. Управление процессом спортивной тренировки				4				2
3.5. Методики и технологии тренировочного процесса и соревновательной деятельности базовых видов спорта				4				2
Итоговая аттестация				2				
<i>Итого аудиторной нагрузки в неделю</i>	12	12	10	10				
<i>Итого самостоятельной работы в неделю</i>					10	8	6	4
Всего часов	44				28			

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ (ПРЕДМЕТОВ, ДИСЦИПЛИН)

Наименование дисциплин, (тем) программы	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	Объем часов	
1	2	3	
Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»		22	
Тема 1.1 Теория и методика физической культуры и спорта	Содержание	Уровень освоения	Кол-во часов на всю тему
	Основы физического воспитания и спорта. Физические упражнения как ведущее средство физкультурного образования: характеристика его сущности, содержания и форм. Классификация физических упражнений по различным критериям. Общая характеристика методов физкультурного образования. Методы регулирования физической нагрузки. Метод физического упражнения: сущность и разновидности метода физического упражнения при обучении движениям.	2	5
	Основы развития координационных и кондиционных качеств. Классификация координационных способностей: реагирующей, дифференцировочной, к сохранению равновесия, ориентационной, ритмической и к переключению. Сенситивные периоды развития координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Классификация координационных способностей: сила, скорость, скоростно-силовые, гибкость, выносливость. Методика развития кондиционных способностей.	2	5
	Тематика учебных занятий		4
	<i>1. Лекция «Принципы, средства и методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания и спорта».</i>	2	2
	<i>2. Практическое занятие «Методы регулирования физической нагрузки и эффекты физических упражнений. Характеристика этапов обучения двигательным действиям. Контроль за развитием физических качеств».</i>	2	2
	Самостоятельная работа		6
	<i>Тема 1 «Характеристика понятий: физическое развитие, физическое формирование, физкультурная деятельность, физическая культура, методика обучения, технология обучения, теория обучения, спорт, спортивная тренировка».</i>	2	2

	<i>Тема 2 «Методические основы обучения двигательным действиям».</i>	2	2
	<i>Тема 3 «Технология построения учебно-тренировочного процесса».</i>	2	2
Тема 1.2 Нормативно-правовое обеспечение детско-юношеского спорта	1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Основные положения статей 30, 28, 8 (ч.1).	2	3
	2. Нормативные акты организации детско-юношеского спорта. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования".	2	3
	Тематика учебных занятий		4
	<i>1 Лекция «Законодательные и нормативные основы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования».</i>	2	2
	<i>2. Практическое занятие ««Программно-нормативные, организационно-правовые и идейно-мировоззренческие основы системы физической культуры».</i>	2	2
	Самостоятельная работа		2
	<i>Тема 1 «Анализ базовых программ по видам спорта».</i>	2	2
Тема 1.3 Современные методические подходы и технологии физической культуры и спорта	Инновации в физическом воспитании. Понятие Инновация. Направления инновационной деятельности. Сущность педагогических инноваций.	2	3
	Современные технологии физического воспитания. Концептуальные подходы к физическому воспитанию. Технология уровневой дифференциации. Технология продуктивного взаимодействия. Информационно-коммуникативные технологии в физическом воспитании.	2	3
	Тематика учебных занятий		4
	<i>1. Лекция «Направления инновации в сфере физической культуры и спорта».</i>	2	2
	<i>2. Практическое занятие «Использование компьютерных технологий в процессе мониторинга тренировочного процесса и соревновательной деятельности».</i>	2	2
	Самостоятельная работа:	2	2
	<i>Тема 1 «Технология уровневой дифференциации. Варианты использования в тренировочном процессе юных спортсменов».</i>	2	2
Модуль 2 «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности»		20	
Тема 2.1 Физиологические основы тренировочного процесса	Общая спортивная физиология Спортивная физиология, её содержание и задачи. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.	2	3
	Физиология адаптации и восстановления	2	3

и соревновательной деятельности	Факторы утомления и состояния функций организма. Переутомление, хроническое утомление и переутомление. Физиологические механизмы восстановительных процессов.		
	Тематика учебных занятий		4
	1 Лекция ««Спортивная физиология. Понятие о физической работоспособности. Предстартовые состояния».		2
	2. Практическое занятие «Состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические основы спортивной тренировки».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	Тема 1 «Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Резервы физической работоспособности».	2	2
Тема 2.2 Психологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности	Содержание	Уровень освоения	кол-во часов на всю тему
	Психотехника, психические состояния и их регуляция в спорте. Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния. Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений. Психодиагностика состояний и свойств личности.	2	3
	Психология соревновательной деятельности спортсмена. Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена. Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации.	2	3
	Тематика учебных занятий		4
	1 Лекция «Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте. Специфика соревновательной деятельности в спорте».	2	2
	2. Практическое занятие «Психодиагностика состояний и свойств личности в спортивной деятельности».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	Тема 1 «Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований».	2	2
Тема 2.3 Диагностика физкультурно-спортивной деятельности в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов	Содержание	Уровень освоения	кол-во часов на всю тему
	Общие основы диагностики Цель, виды, функции диагностической работы в спортивной школе. Общие принципы и уровни диагностических исследований в тренировочном процессе. Измерение и представление диагностических данных.	2	4
	Диагностика физкультурно-спортивной деятельности. Отбор первоначальный и на различных этапах тренировочного процесса.	2	4

	Диагностика физической работоспособности спортсменов. Диагностика психофизических состояний в соревновательном этапе тренировочного цикла. Прогнозирование спортивного результата.		
	Тематика учебных занятий		4
	1 Лекция «Роль, значение и функции диагностики спортсмена в тренировочном и соревновательном процесса».	2	2
	2 Практическое занятие «Методы диагностических исследований. Планирование учебно-тренировочного процесса на основе диагностики».	2	2
	Самостоятельная работа:		4
	Тема 1 «Методы диагностики специальной и общей физической подготовленности спортсменов на этапах годичного цикла».	2	2
	Тема 2 «Методы диагностики психологической готовности спортсмена к соревновательной деятельности».	2	2
Модуль 3 «Теория, методика и технологии спортивной тренировки»			28
Тема 3.1. Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	Уровень освоения	кол-во часов на всю тему
	Кинематика. Материальная точка. Траектория. Временные характеристики движения. Ускорение. Связь вращательных движений и колебательных.	2	2
	Биомеханика локомоций. Виды локомоций. Развитие двигательной активности и координации движений. Функциональная система по П.К. Анохину. Последовательность овладения основными движениями у детей (по Сейдж).	2	2
	Тематика учебных занятий		2
	1 Лекция «Биомеханика человека. Строение биомеханической системы. Динамика движения материальной точки».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	Тема 1 «Биомеханика двигательного аппарата, двигательных качеств, локомоций (движений) человека».	2	2
Тема 3.2 Теоретические основы спорта	Общая характеристика спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	2	3
	Основы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	3
	Тематика учебных занятий		2

	<i>1 Лекция</i> «Основные стороны спортивной подготовки. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки».	2	2
	<i>2 Практическое занятие</i> «Адаптация к нагрузке в процессе спортивной тренировки. Содержание и особенности соревновательной деятельности».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	<i>Тема 1</i> «Спортивные достижения и тенденции их развития».	2	2
Тема 3.3 Методические основы спорта	Содержание	Уровень освоения	кол-во часов на всю тему
	Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение.	2	3
	Планирование тренировочно-соревновательного процесса. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	2	3
	Тематика учебных занятий		4
	<i>1 Лекция</i> «Методика построения микро, мезо и макроциклов».	2	2
	<i>2 Практическое занятие</i> «Структура многолетней подготовки».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	<i>Тема 1</i> «Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке».	2	2
Тема 3.4 Управление процессом спортивной тренировки	Особенности управления спортивной подготовкой. Понятие управление. Спортивная форма спортсмена. Направления контроля. Отбор в процессе подготовки спортсмена, спортивная ориентация.	2	3
	Планирование тренировочно-соревновательного процесса. Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование в годовом цикле.	2	3
	Тематика учебных занятий		4
	<i>1 Лекция</i> «Комплексный контроль, учет в подготовке спортсмена. Технология планирования в спорте».	2	2
	<i>2 Практическое занятие</i> «Моделирование и другие дополнительные факторы в системе спортивной подготовки».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	<i>Тема 1</i> «Особенности спортивного отбора на разных этапах многолетней подготовки».	2	2

Тема 3.5 Методики и технологии тренировочного процесса и соревновательной деятельности базовых видов спорта	Особенности построения тренировочного процесса в базовых видах спорта. Особенности методики, технологий и структуры тренировочных занятий в гимнастике, лёгкой атлетике, спортивных играх и плавании.	2	3
	Особенности организации и проведения соревнований в базовых видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в гимнастике, лёгкой атлетике, спортивных играх и плавании.	2	3
	Тематика учебных занятий		4
	<i>1 Лекция</i> «Виды и структура тренировочных занятий в базовых видах спорта».	2	2
	<i>2 Практическое занятие</i> «Соревновательные системы, атрибутика соревнований, технологии организации соревнований».	2	2
	Самостоятельная работа:		2
	<i>Тема 1</i> «Основные документы тренировочной и соревновательной деятельности в базовых видах спорта».	2	2

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется научно-педагогическими работниками кафедры педагогики, психологии и физической культуры КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани, имеющими степень кандидата педагогических (биологических, психологических и педагогических) наук (3) и опыт работы в системе дополнительного профессионального образования не менее 5 лет.

К учебному процессу привлекаются специалисты-практики из образовательных организаций, в которых они осуществляют свою преподавательскую деятельность и получают опыт работы в сфере преподавания физической культуры.

5.2. Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории, оснащенной компьютерным и мультимедийным оборудованием для проведения презентаций и видеотрансляции (мультимедийной проекционной системой; проектором; экраном; Web-камерой; профильными образовательными программными продуктами) с доступом к сети Интернет, а также компьютерного класса с лицензионным программным обеспечением: ОС Windows, офисный пакет OpenOffice.

Все аудитории оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета / <https://www.kubsu.ru/>.

Оборудование компьютерного класса: компьютеры; учебно-методические материалы (в электронном или печатном виде); мультимедийный проектор и экран.

Наименование учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3

Аудитория	Лекции	Компьютер / ноутбук, сеть «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, мультимедиапроектор, интерактивная доска с проектором, программное обеспечение, учебная мебель, доска меловая.
	Практические занятия	Раздаточные материалы, компьютер / ноутбук, сеть «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, мультимедиапроектор, интерактивная доска с проектором, программное обеспечение, учебная мебель, доска меловая.
Компьютерный класс	Промежуточная аттестация	Компьютеры (17 шт.), мультимедиапроектор, колонки, доска интерактивная, компьютер / ноутбук, сеть «Интернет», учебная мебель.
Аудитория	Итоговая аттестация	Компьютер / ноутбук, сеть «Интернет», мультимедиапроектор, интерактивная доска с проектором, программное обеспечение, учебная мебель, доска меловая.

Оборудование компьютерного класса: компьютеры (17 шт.), мультимедиапроектор, колонки, доска интерактивная, компьютер / ноутбук, сеть «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, учебно-наглядные пособия (т.ч. электронные), учебная мебель.

Перечень необходимого программного обеспечения

1. Google Chrome; (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>).

5.3. Информационное и учебно-методическое обеспечение

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2023. – 191 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>. – ISBN 978-5-534-04714-1.
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2023. – 300 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518851>. ISBN 978-5-534-12402-6.
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов,

А. К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2023. 313 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520092>. – ISBN 978-5-534-14409-3.

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2023. – 142 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/512258>. – ISBN 978-5-534-09793-1.

5. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. – Москва : Юрайт, 2022. – 479 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). – URL: <https://urait.ru/bcode/488328>. – ISBN 978-5-9916-3811-1.

6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>.

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 246 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514806>. ISBN 978-5-534-08021-6.

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2023. – 531 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511502>. – ISBN 978-5-534-01035-0.

9. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 639 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511426>. – ISBN 978-5-534-12794-2.

10. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. – Москва : Юрайт, 2023. – 115 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520227>. – ISBN 978-5-534-14684-4.

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 322 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/517434>. – ISBN 978-5-534-11314-3.

12. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Юрайт, 2023. – 308 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/519722>. – ISBN 978-5-534-14311-9.

13. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 189 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514967>. – ISBN 978-5-534-07551-9.

14. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва : Юрайт, 2022. – 244 с. — (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>. – ISBN 978-5-534-05600-6.

Дополнительные источники:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта : игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов ;

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563>. – ISBN 978-5-91930-129-5.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 176 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/530929>. – ISBN 978-5-534-16390-2.

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>. – ISBN 978-5-906839-30-5.

4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2023. – 258 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515035>. – ISBN 978-5-534-05787-4.

5. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – ISBN 978-985-503-802-4.

6. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 184 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515072>. – ISBN 978-5-534-08173-2.

7. Князев, Е. А. История отечественного образования и педагогики : учебное пособие для вузов / Е. А. Князев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02291-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512266> (дата обращения: 04.05.2023).

8. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2013. – 248 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/492855>. – ISBN 978-5-7638-2842-9.

9. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2023. – 205 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515033>. – ISBN 978-5-534-05786-7.

10. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 232 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514551>. – ISBN 978-5-534-07632-5.

11. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/423973> (дата обращения: 04.05.2023).

12. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707.

13. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией

Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 344 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/516455>. – ISBN 978-5-534-07939-5.

14. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с. : табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661>. – ISBN 978-5-91930-122-6.

15. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 304 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518048>. – ISBN 978-5-534-11455-3.

Учебный процесс обеспечен учебной и учебно-методической литературой, нормативной документацией, презентационными материалами, раздаточным материалом:

1. Полянский А.В. Теория и методика легкой атлетики: учеб.-метод. пособие для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения / авт.-сост. А.В. Полянский, С.Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 78 с.

2. Полянская С.Б. Теория и методика подвижных игр: учеб.-метод. рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения / авт.-сост. С.Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 56 с.

3. Соколов А.С. Теория и методика гимнастики: сборник упражнений для студентов 3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения. Ч. 1 / А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 80 с.

4. Соколов А.С. Теория и методика гимнастики: сборник упражнений для студентов 3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения. Ч. 2 / А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2022. – 83 с.

5. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 1 «Основы физкультурно-спортивной деятельности»: конспекты лекций для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2021. 39 с.

6. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 2 «Основы общей физической подготовки»: конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2020. – 127 с.

7. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Теории и методики физической культуры и спорта».

8. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Физиологические основы физического воспитания».
9. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Педагогические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности».
10. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Современные педагогические технологии физкультурного образования».
11. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Основы биомеханики».
12. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов».
13. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Теоретические основы спорта».
14. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Методические основы спорта».

Периодическая литература

3. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>.
4. Физическая культура студентов. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882.
5. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045.
6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013.

Профессиональные базы данных

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (*полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.
3. БД компании «ИВИС» [русские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания (214 периодических изданий из различных областей знаний), Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ]. – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.
4. Электронная библиотека «Grebennikon.ru» [русские научные журналы по экономике, менеджменту]. – URL: www.grebennikon.ru/.
5. Архив научных журналов [ведущих зарубежных издательств: «Annual Reviews», «Cambridge University Press», «Oxford University Press», «SAGE Publications», «The Institute of Physics»; цифровой архив журналов: «Nature» (1869–2011 гг.), «Science» (1880–1996 гг.); цифровой архив издательств: «Taylor&Francis», «Royal Society of Chemistry», «Wiley» на платформе российского Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН)]. – URL: <http://archive.neicon.ru>.
6. Университетская информационная система РОССИЯ. – URL: <https://www.uisrussia.msu.ru/>.

5.4. Организация образовательного процесса.

Программа реализуется в очно-заочной форме в течение 4 недель. Режим занятий 10-12 часов в неделю. Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима аудитория, оборудованная мультимедийными средствами. Практические занятия проводятся в универсальном спортивном зале. В организации процесса используются различные формы: лекционные, практические занятия, доклады с презентацией, анализ презентации совместно со слушателями, деловая игра, ассоциативный метод, метод ситуационного моделирования, работа в малых группах и др.

Изучение программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена.

5.5. Контроль и оценка результатов освоения дополнительной профессиональной программы

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 1. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	<ul style="list-style-type: none"> - нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта с учетом особенностей технологии и методики тренировки; - организации и проведения занятий с учетом особенностей технологии и методики тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы, методики и технологии обучения и развития с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся с целью повышения уровня физической и спортивной подготовленности; - организовывать учебную и учебно-тренировочную деятельность занимающихся в соответствии с методикой тренировки в детско-юношеском спорте. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - формы, методы и методику организации тренировочного процесса в детско-юношеском спорте; - организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение оценочных материалов:

- для проведения итоговой аттестации по программе повышения квалификации «Методика и технология осуществления тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» в форме междисциплинарного экзамена.

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Объектом оценки результатов освоения программы является продукт деятельности – междисциплинарный экзамен, на котором оценивается степень освоения теоретических компонентов программы, а также уровень овладения	Уровень сформированности профессиональных компетенций, предусмотренных программой, который определяется по качеству ответов слушателя на квалификационном экзамене и отражается в следующих формулировках: высокий,

	профессиональными умениями и навыками при выполнении практических заданий.	хороший, достаточный, недостаточный.
--	--	--------------------------------------

Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания

Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме междисциплинарного экзамена.

Экзамен проводится аттестационной комиссией. В состав комиссии входит не менее 3 членов, имеющих ученую степень кандидата/доктора наук. Председателем аттестационной комиссии является представитель сторонней образовательной организации высшего образования, кандидатура которого утверждена решением ученого совета КубГУ.

Междисциплинарный экзамен проводится в устной форме.

Аттестационная комиссия оценивает:

- уровень освоения обучающимся теоретического компонента программы;
- качество ответа на практические вопросы;
- точность и аргументированность ответов на дополнительные вопросы.

Оценивание результатов междисциплинарного экзамена проводится с использованием аддитивного принципа и осуществляется по 10-бальной шкале. Общее количество баллов складывается:

- 5 баллов – за ответ на теоретический вопрос билета;
- 5 баллов – за ответ на практический вопрос билета.

ОТЛИЧНО – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения профессиональных компетенций, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

ХОРОШО – выставляется слушателю, достаточный уровень освоения профессиональных компетенций, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения профессиональных компетенций, предусмотренных программой; на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения профессиональных компетенций, предусмотренных программой; не освоившему существенную часть программного материала, который допускает грубые фонетические и грамматические ошибки при чтении вслух и при высказывании на заданную тему, говорит и читает медленно; допускает ошибки при переводе прочитанного текста; не способен ответить на дополнительные вопросы без подготовки; говорит, используя лишь простые предложения и лексику, не соответствующую требованиям учебной программой по дисциплине.

Результаты междисциплинарного экзамена объявляются слушателям после оформления и подписания протокола заседания аттестационной комиссии.

II. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА

2.1. Вопросы для междисциплинарного экзамена:

1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты (основные показатели, разновидности и методы регулирования).

2. Характеристика спортивного отбора (компоненты, этапы, критерии и методы).
3. Классификация методов применяемых в физическом воспитании.
4. Законодательные основы физического воспитания.
5. Характеристика периодизации процесса спортивной подготовки.
6. Спортивная тренировка: определение, принципы, средства и методы спортивной тренировки.
7. Сущность педагогических инноваций в физическом воспитании и спорте
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Геометрия тела человека, центр тяжести.
10. Психологическая характеристика предстартовых состояний.
11. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
12. Физиологическая характеристика адаптации организма к физической нагрузке.
13. Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте
14. Прогнозирование спортивного результата.
15. Методы диагностики специальной и общей физической подготовленности спортсменов на этапах годового цикла.
16. Основы построения процесса спортивной подготовки

2.2. Практическое задание для выполнения во время экзамена

1. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.
2. Разработать основную часть занятия по разделу спортивные игры
3. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости для группы учебно-тренировочной специализации.
4. Разработать комплекс упражнений для развития собственно скоростных способностей для начального этапа подготовки.
5. Разработать эстафеты с гимнастическим обручем (3) и гимнастической скакалкой (3).
6. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей для учащихся основной школы.
7. Разработать подготовительную часть занятия по разделу легкая атлетика для учащихся младших классов.
8. Разработать динамику нагрузки в предсоревновательном микроцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки.
9. Разработать динамику нагрузки в подготовительном микроцикле на этапе начальной подготовки.
10. Разработать эстафеты с баскетбольными мячами (5-6).
11. Разработать встречные эстафеты (5-6).
12. Разработать динамику микроциклов в базовом мезоцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки.
13. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей.
14. Разработать комплекс упражнений для развития координации для учащихся основной школы.
15. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития силовых способностей.
16. Разработать основную часть занятия для развития общей выносливости на этапе углубленной специализации.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: в аудитории.

2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин./час.
3. Необходимое оборудование (инвентарь), расходные материалы и прочее: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2014.

Образцы формирования комплекта оценочных средств для междисциплинарного экзамена:

Билет № 1

1. Спортивная тренировка: определение, принципы, средства и методы спортивной тренировки.
2. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.

Билет № 2

1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты (основные показатели, разновидности и методы регулирования). Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.
2. Разработать динамику нагрузки в предсоревновательном микроцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки

Билет № 3

1. Психологическая характеристика предстартовых состояний.
2. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ		
Предмет(ы) оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
Степень освоения теоретических аспектов программы, которую демонстрируют обучающиеся в процессе устного ответа на поставленные вопросы	- систематизированные, глубокие и полные знания теоретических компонентов программы; - умение ориентироваться в научных теориях, концепциях и направлениях, связанных с осваиваемой программой; - точное использование научной терминологии; - логически правильное изложение ответа на вопросы.	5 баллов
	- систематизированные, полные знания теоретических компонентов программы с незначительной погрешностью, не искажающей смысла излагаемого материала; - умение ориентироваться в научных теориях, концепциях и направлениях, связанных с осваиваемой программой; - адекватное использование научной терминологии; - логически правильное изложение ответа на вопросы.	4 балла

	поверхностные знания теоретических компонентов программы; - понимание сущности основных научных теорий, связанных с осваиваемой программой; - слабое владение терминологией; - нарушение последовательности в изложении ответа, неточности в формулировках;	3 балла
	фрагментарные знания теоретических компонентов программы; - грубые искажения в описании научных теорий, связанных с осваиваемой программой; - незнание основных научных терминов.	2 балла
Уровень овладения профессиональными умениями и навыками, демонстрируемые в процессе выполнения практического задания	- материал изложен грамотным языком, с точным использованием терминологии; - показано умение иллюстрировать материал конкретными примерами; - примеры аргументированы и логично изложены; - соблюдены правила записи и сокращения.	5 баллов
	материал изложен грамотным языком, с использованием терминологии; - приведены примеры; - ответ достаточно структурирован и логически выстроен без нарушений общего смысла. - соблюдены правила записи.	4 балла
	- в изложении ответа допущены ошибки в определении понятий и в использовании терминологии; - на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; - допускает минимальное количество ошибок при записи упражнений.	3 балла
	- не использует терминологию, в изложении ответа допускает значительные ошибки; - на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл; - допускает ошибки при записи упражнений.	2 балла

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА		
Баллы	Отметка	Уровень сформированности компетенций
8-10 баллов	отлично	высокий
7-5 баллов	хорошо	хороший
3-4 балла	удовлетворительно	достаточный
2 балла	неудовлетворительно	недостаточный

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО МОДУЛЮ 1 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Назначение оценочных средств:

- для проведения промежуточной аттестации по модулю «Теоретические основы физической культуры и спорта» в форме тестирования.

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК- 13 по ФГОС ВО 49.03.01)	<p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта. <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать учебную и учебно-тренировочную деятельность занимающихся в соответствии с методикой тренировки в детско-юношеском спорте. <p><u>иметь практический опыт:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта с учетом особенностей технологии и методики тренировки. 	высокий

Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по модулю «Теоретические основы физической культуры и спорта»

- **организация оценивания:**

Промежуточная аттестация по модулю «Теоретические основы физической культуры и спорта» проводится на последнем занятии дисциплины в форме тестирования.

Оценивание осуществляется по результатам выполнения слушателями теста (20 вопросов из 66).

- **процедура оценивания:**

Оценка формируемых в модуле компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)
«зачтено»	50-100 %
«незачтено»	менее 60%

Тестовые задания

1. В спорте выделяют:

- + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- + В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- + Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- + А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- + В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- + А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- + А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- + Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- + А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- + А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- + В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- + В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- + А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- + Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- + Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- + А. Пилоксинг.
- Б. Капоэйра.
- В. Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- + А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- + Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

- + А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнессбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- + А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- + В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- + А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- + А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- + Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- + А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- + А. Не может.
- Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

+ А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

А. Да, разрешаются.

+ Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

+ А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

35. Какого направления фитнеса не существует?

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.

36. Экскурсией грудной клетки называется:

+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

37. В качестве финишной ленточки используют:

+ А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

А. Удалены из зоны занятий.

+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

+ А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

+ А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

+ В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

42. Так называемое “второе дыхание” наступает:

+ А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

+ А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

44. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

+ А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

+ А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

47. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

49. Число движений в единицу времени характеризует:

- + А. Темп движений.
- Б. Ритм движений.
- В. Физический уровень занимающегося.

50. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений.
- + Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

51. Вход в спортивный зал:

- + А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- + А. Комплекс.
- Б. Группа
- В. Алгоритм.

53. В местах соскоков со снаряда:

- А. Должно располагаться страхующее лицо.
- Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- + В. Необходимо располагать гимнастический мат.

54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

- + А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.
- В. Плотной облегающей.

56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. По необходимости.
- + В. После разрешения преподавателя, тренера.

57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

+ А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Решают организаторы соревнований.

58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

+ А. Нет, нельзя.

Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

+ В. Нет, нельзя.

60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?

+ А. Аквабосу.

Б. Цигун.

В. Калланетика.

61. Физическая культура представляет собой:

+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

+ В. Вне места занятий.

63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

+ А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

64. Основу двигательных способностей человека составляют:

+ А. Задатки психодинамических способностей.

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

65. Под техникой физических упражнений понимают:

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

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

+ А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО МОДУЛЯМ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Назначение оценочных средств:

- для проведения промежуточной аттестации по модулю «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности» в форме решения практических заданий.

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	<p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; - формы, методы и методику организации тренировочного процесса в детско-юношеском спорте. <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы, методики и технологии обучения и развития с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся с целью повышения уровня физической и спортивной подготовленности; <p><u>иметь практический опыт:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведения занятий с учетом особенностей технологии и методики тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта. 	высокий

Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по модулю «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности»

- **организация оценивания:**

Промежуточная аттестация по модулю «Психофизиологические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности» проводится в форме решения практических заданий.

Оценивание осуществляется по результатам выполнения слушателями практических заданий.

- **процедура оценивания:**

Оценка формируемых в модуле компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Требования к ответам на теоретические вопросы и практическое задание
«высокий»	Слушатель готов использовать приобретенные знания для поиска креативного решения нестандартных педагогических ситуаций.
«продвину-тый»	Слушатель готов использовать приобретенные знания для оценки педагогических действий, поведения педагогов и воспитанников; определения личной педагогической позиции.
«базовый»	При решении педагогической ситуации слушатель допускает неточности, которые в целом незначительно снижают уровень ответа.

2.1.2. Практические задания

Практические задания являются средством проверки умений применять слушателями полученные в процессе обучения знания для решения профессиональных задач определенного типа по теме или разделу учебных дисциплин (модулей) программы профессиональной переподготовки. На базе текста типового задания путем конкретизации разработаны варианты практических заданий за счет видоизменения объекта оценивания, материалов, технологий и прочих условий.

Варианты практических заданий:

Задача 1.

Спортсменке 16 лет, очень перспективная, может составить конкуренцию взрослым спортсменкам национальной сборной. Мама по возможности сопровождает дочь и активно принимает участие в ее подготовке. Перед очередными соревнованиями мама дала спортсменке капли от насморка и она не прошла допинг-контроль. После прояснения ситуации отношение со стороны других спортсменок резко изменилось, появились насмешки, игнорирование и др.

Спортсменка 15 лет, занимается велоспортом. Накануне ответственных соревнований мирового уровня плохо спит, мучают кошмары, рано поднимается, долго засыпает.

Спортсменке 17 лет, фехтовальщица. На протяжении последнего года у нее нет хороших результатов на соревнованиях, хотя на тренировках все получается. В физическом и техническом плане она давно готова выполнить норматив МС.

Задача 2 «Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты»:

Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но ещё ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный приём. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошёл в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я её сейчас вырву». Посчитали на штанге — 160 килограммов. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он

ничего надевает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошёл к штанге 160 кг и её тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

Задача 3 «Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной»:

- оценка самооценка тренированности;
- овладение идеомоторной тренировкой;
- воспитание высокой личной ответственности перед коллективом;
- формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов;
- овладение приёмами саморегуляции;
- воспитание волевых качеств спортсмена;
- актуализация готовности к максимальным волевым усилиям; Воспитание умения преодолевать всё увеличивающиеся трудности.

Задача 4 «Объясните, какие условия и почему помогают или мешают психологической подготовке спортсмена к предстоящему соревнованию»

1) Угроза наказания в случае проигрыша и обещание вознаграждения за победу, вызывающие чрезмерную направленность мыслей спортсмена на результат предстоящей игры.

2) Постепенное, планомерное подведение гимнаста к той оценке, которую он должен получить на соревнованиях, позволяющее тренеру сформировать у него правильную самооценку.

3) После принятия решения об участии в соревнованиях лыжник пополняет и уточняет информацию для того, чтобы иметь достаточное представление о сроках и месте проведения соревнования (длина дистанции, особенности рельефа, состояние снега и лыжни, климатические условия...).

4) Фигурист в прыжке в три оборота допускает неточность в группировке тела во время полета, поэтому прыжок не всегда получается у него удачно. Тренер перед соревнованиями неоднократно напоминает спортсмену об этой ошибке и просит, чтобы он в этот момент был особенно внимательным.

5) Боксер, отличающийся неуравновешенной нервной системой, непосредственно перед боем старается вызвать у себя представление о тактическом ходе предстоящих действий, особенностях техники и тактики противника и способах противодействия им, не фиксируя внимание на результате.

Задача 5 «Состояние психической готовности характеризуется рядом признаков. Из предложенного перечня психических явлений выберите признаки психической готовности»:

- высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов;
- стремление бороться до конца за достижение поставленной цели;
- непосредственное и опосредованное противоборство;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- потребность в движении, экстраверсия, твердая уверенность в своих силах;
- способность к саморегуляции.

Задача 6 «Определите недостающий признак психической готовности»:

1) «Я знал немало способных атлетов, которые не смогли преодолеть этот «барьер». На всесоюзных чемпионатах они творят чудеса, легко обыгрывают самых ярких, самых виртуозных конкурентов, а выходят на международный ковер — теряются, действуют робко...».

2) «Соперник навалился всем телом, и лопатки медленно прижимались к коврику. Около минуты он меня дожимал, потом чуть перехватил руки, в это мгновение я мог перекатиться на живот, но не успел, т.к. уже понял, что, пожалуй проиграл. И действительно проиграл...».

3) «Чрезмерное волнение, беспричинная суетливость, нервозность помешали ему максимально мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований...».

4) «Я его не боялся, но невольно начал осторожничать. Мои надежды не оправдались. Во мне что-то надломилось. Я был уверен, что подготовился к соревнованиям хорошо.»

Видимо мне все-таки не хватало еще технических средств, чтобы осуществить атаку по задуманному плану...».)

5) «Признаться, я сильно растерялся. Сила во мне кипела, а реализовать не смог. Сказались, вероятно, пропуски в тренировках зимой...».

Задача 7 «Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?»:

- трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями;
- трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта;
- личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действия в данном виде спорта;
- количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена;
- трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером;
- трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задача 8 «Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность)»:

- способность преодолевать систематически возникающие трудности;
- способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения;
- способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью;
- способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
- способность быстро принимать правильные решения;
- способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия;
- способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задача 9 «Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?»

1) Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успеху начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2) Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Задача 10 «Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях»:

1) Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провёл разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако в начале игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2) Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу не зарождалась мысль о том, чтобы

опередить Виктора. Самое большое, о чём я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 11 «Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию»:

- многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия. периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями;
- применять задания, превышающие физические возможности спортсмена. в отдельных случаях увеличить время тренировок;
- постепенно усложнять упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довёл все элементы техники до совершенства;
- включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: в учебной аудитории.
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. Необходимое оборудование: отдельный учебный стол, ручка и лист(ы) записи ответов.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО МОДУЛЮ 3 «ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Назначение оценочных средств:

- для проведения промежуточной аттестации по модулю «Теория, методика и технологии спортивной тренировки» в форме тестирования.

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	<p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формы, методы и методику организации тренировочного процесса в детско-юношеском спорте; - организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта. <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать учебную и учебно-тренировочную деятельность занимающихся в соответствии с методикой тренировки в детско-юношеском спорте. <p><u>иметь практический опыт:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта с учетом особенностей технологии и методики тренировки; - организации и проведения занятий с учетом особенностей технологии и методики тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта. 	высокий

Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по модулю «Теория, методика и технологии спортивной тренировки»

• организация оценивания:

Промежуточная аттестация по модулю «Теория, методика и технологии спортивной тренировки» проводится на последнем занятии дисциплины в форме тестирования.

Оценивание осуществляется по результатам выполнения слушателями теста (10 вопросов из 30).

- **процедура оценивания:**

Оценка формируемых в модуле компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)
«зачтено»	50-100 %
«незачтено»	менее 60%

Тестовые задания

1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

a) Обще подготовительные упражнения;

b) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;

c) Избранные соревновательные упражнения;

d) Соревновательные упражнения;

e) Специально подготовительные упражнения;

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

a) Специально подготовительные

b) Имитационные;

c) Гимнастические;

d) Обще развивающие;

e) Подводящие;

3. Практические методы спортивной тренировки – это:

a) Методы общей и специальной физической подготовки.

b) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;

c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

d) Специфические и общепедагогические;

e) Игровой и соревновательный;

4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

a) Специальной координации;

b) Специальной быстроты.

c) Специальной выносливости;

d) Специальной гибкости;

e) Специальной ловкости;

5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:

a) Физические упражнения;

b) Игровые и соревновательные упражнения.

c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;

d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;

e) Тренировочные снаряды и оборудование;

6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

a) Степень освоения техники вида спорта;

- b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- с) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
- d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательных-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;**
- e) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;

7. Спортивная подготовка – это:

- a) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- b) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
- с) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
- d) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;**
- e) Повторное выполнение спортивного упражнения;

8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

- a) Соревновательные и игровые упражнения;
- b) Индивидуальные упражнения;
- с) Групповые упражнения.
- d) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;**
- e) Избранные упражнения;

9. Интервальные методы тренировки – это:

- a) Повторные методы;
- b) Комбинированные методы;
- с) Игровые и соревновательные методы;
- d) Равномерные и переменные методы.
- e) Повторные и комбинированные методы;**

10. Тактическое мышление – это:

- a) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
- b) Оценка соревновательной ситуации;
- с) Специальная тактическая подготовка;
- d) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.
- e) Формирование тактических знаний, умений и навыков;**

11. Физические упражнения – это:

- a) Мобилизующие, корригирующие средства;
- b) Упражнения повышенной интенсивности;
- с) Специфические упражнения избранного вида спорта;
- d) Специально подготовительные упражнения.
- e) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;**

12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

- a) **Тактика;**
- b) Реакция;
- c) Техника;
- d) Стадия;
- e) Интеракция.

13. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

- a) Десять зон.
- b) **Пять зон;**
- c) Шесть зон;
- d) Семь зон;
- e) Восемь зон;

14. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- a) Структуру многолетних тренировочных циклов.
- b) **Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;**
- c) Структуру отдельного тренировочного занятия.
- d) Структуру этапов тренировки.
- e) Структуру больших тренировочных циклов.

15. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

- a) На 6 этапов;
- b) На 2 этапа.
- c) **На 4 этапа;**
- d) На 3 этапа;
- e) На 5 этапов;

16. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

- a) Соревновательный метод.
- b) Подвижный метод.
- d) Микроцикл.
- e) Цикл базовой подготовки.

17. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:

- a) Специальная подготовка.
- b) Психическая подготовка.
- c) Интегральная подготовка.
- d) Специфическая подготовка.
- e) **Волевая подготовка.**

18. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:

- a) Результаты тренировки.
- b) Физической подготовки.
- c) Спортивных результатов.
- d) Техничко-тактической подготовки.

е) **Спортивной тренировки.**

19. Эффективность системой тренировки обеспечивается:

- а) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- б) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
- с) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- д) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- е) **Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;**

20. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:

- а) **Технической подготовки;**
- б) Игровой подготовки;
- с) Соревновательной подготовки;
- д) Научно-методического обеспечения;
- е) Теоретической подготовки.

21. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:

- а) **Избранные соревновательные упражнения;**
- б) Соревновательные упражнения;
- с) Игровые упражнения;
- д) Специально подготовительные упражнения;
- е) Тактические упражнения.

22. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:

- а) **Общей подготовки спортсмена;**
- б) Специальной подготовки спортсмена;
- с) Интегральной подготовки спортсмена;
- д) Технической подготовки спортсмена;
- е) Тактической подготовки.

23. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся:

- а) Методы общей и специальной физической подготовки.
- б) **Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;**
- с) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- д) Специфический и общепедагогические;
- е) Игровой и соревновательный;

24. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

- а) Соревновательным методом.
- б) **Равномерным методом;**
- с) Попеременным методом;
- д) Интервальным методом;
- е) Игровым методом;

25. Под технической подготовкой следует понимать:
- a) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
 - b) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;**
 - c) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата;
 - d) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;
 - e) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;
26. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:
- a) Эффективность техники;
 - b) Экономичность техники.
 - c) Стабильность техники;**
 - d) Результативность техники;
 - e) Вариативность техники;
27. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:
- a) Прикладной физической подготовкой;
 - b) Специальной двигательной подготовкой.
 - c) Специальной физической подготовкой;**
 - d) Спортивной подготовкой;
 - e) Общей физической подготовкой;
28. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется:
- a) Специфический метод;
 - b) Комбинированный метод;
 - c) Смешанный метод.
 - d) Круговой метод;**
 - e) Повторный метод;
29. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:
- a) Тренировочной подготовкой;
 - b) Соревновательной подготовкой;
 - c) Технической подготовкой.
 - d) Tактической подготовкой;**
 - e) Специальной подготовкой;
 - e) Только на специально подготовительные микроциклы.
30. Укажите, какие существуют формы учета в спортивной тренировки в избранном виде спорта:
- a) Предварительный, основной, этапный.
 - b) Педагогический, медико-биологический.
 - c) Рубежный, исходный, итоговый.

- d) Оперативный, текущий, этапный.
- e) **Предварительный, текущий, оперативный**

31. Укажите, что является основой спортивной подготовки:

- a) Спортивный результат;
- b) Система тренировки;
- c) Научно-методическое обеспечение;
- d) Кадры.
- e) **Тренировочный процесс;**

32. Спортивная тренировка – это:

- a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- b) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
- d) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
- e) **Планируемый педагогический процесс, включающий обучение баскетболиста спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;**

33. Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей, эти упражнения называются:

- a) **Специально подготовительные;**
- b) Соревновательные;
- c) Игровые;
- d) Подвижные;
- e) Физические упражнения.

34. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки:

- a) **Соревновательные и специально подготовительные;**
- b) Игровые и соревновательные;
- c) Подводящие и подвижные;
- d) Развивающие и имитационные;
- e) Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств.

35. В спортивной тренировке, разучивание движения в целом осуществляется

- a) В результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений.
- b) **При освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно;**
- c) На этапе начального разучивания двигательного действия;
- d) В рамках одного занятия;
- e) До необходимой степени совершенства;

36. Метод, который характеризуется чередованием интенсивности усилий, называется:

- a) Соревновательным методом.
- b) **Попеременный метод;**

- с) Равномерным методом;
- д) Интервальным методом;
- е) Игровым методом;

37. Видах спорта средствами общей подготовки является:

- а) Соревновательные упражнения
- б) Обще подготовительные упражнения;**
- с) Общеразвивающие упражнения;
- д) Подводящие упражнения;
- е) Имитационные упражнения;

38. В избранном виде спорта средствами технической подготовки являются:

- а) Физические упражнения;
- б) Игровые и соревновательные упражнения.
- с) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;**
- д) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
- е) Тренировочные снаряды и оборудование;

39. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является показателем:

- а) Вариативности техники;
- б) Мобильности техники.
- с) Стабильности техники;**
- д) Экономичности техники;
- е) Эффективности техники;

40. Укажите, на что направлена общая тактическая подготовка:

- а) На совершенствования тактических действий;
- б) На реализацию тактических действий в избранном виде спорта.
- с) На овладение знаниями и тактическими навыками;**
- д) На овладение знаниями и техническими навыками;
- е) На овладение игровыми и соревновательными навыками;

41. Подготовка, которая направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях, называется:

- а) Спортивно-техническая подготовка;
- б) Специально-спортивная подготовка;
- с) Интегральная подготовка.
- д) Общая тактическая подготовка;**
- е) Специальная тактическая подготовка;

42. Увеличение функциональных возможностей организма в процессе спортивной тренировки зависит:

- а) От игровой и соревновательной деятельности;
- б) От современной методики тренировок.
- с) Только от соревновательных нагрузок;
- д) От тренировочных и соревновательных нагрузок;**
- е) Только от тренировочных нагрузок;

43. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения в ходе спортивной подготовки могут быть использованы:

- а) В облегченных и усложненных условиях
- б) В игровых и соревновательных условиях;

- с) В зависимости от поставленных задач УТП.
- d) В облегченных, в усложненных условиях и в условиях максимально приближенной к соревновательным;**
- е) В условиях максимально приближенной к соревновательным

44. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется:

- а) Годичный цикл.
- b) Мезоструктура;**
- с) Микроструктура;
- d) Микроцикл;
- е) Макроцикл;

45. Укажите, как называются этапы многолетней подготовки спортсменов:

- а) Предварительный этап, этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
- b) Предварительный, начальный этап спортивной специализации, углубленный и этап спортивного совершенствования;**
- с) Этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
- d) Предварительный этап, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
- е) Предварительный этап, этап начального разучивания, этап углубленного разучивания.

46. Длительность этапа начальной спортивной специализации в процессе многолетней подготовки спортсмена составляет:

- а) 4 года.
- b) 5 лет.
- b) 6-8 лет.
- с) 5-7 лет.
- d) 4-6 лет.
- е) 3-5 лет.

47. Укажите, какие методы используются в процессе спортивной тренировки:

- а) Круговой.
- b) Обще педагогический и практический;**
- с) Специфический и практический;
- d) Педагогический и специфический;
- е) Игровой и соревновательный;

48. При применении целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного методов большая роль отводится:

- а) Соревновательным и игровым упражнениям.
- b) Подводящим и имитационным упражнениям;**
- с) Обще развивающим упражнениям;
- d) Специально-подготовительным упражнениям;
- е) Подвижным играм;

49. Метод, который используется в процессе спортивной тренировки для совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, называется:

- а) Практический.
- b) Игровой;**

- с) Соревновательный;
- d) Игровой и соревновательный;
- e) Специфический;

50. Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:

- a) Практический.
- b) Специфический;
- с) Соревновательный;**
- d) Игровой;
- e) Развлекательный.