

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.02.2026 10:57:05  
Уникальный программный ключ:  
48505f11ec15acaa386f5219a5119d727efda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Елабужского института КФУ  
Е.Е. Мерзон

« 24 » 02 2022 г.

МП

**Программа дисциплины (модуля)**

*Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование*

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а) к.н. (доцент) Шарифуллина С.Р. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), SRSharifullina@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.1	Знать принципы и способы разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.2	Уметь разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы, их отдельные компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3	Владеть навыками разработки в составе команды основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ПК-3	Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
ПК-3.1	Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта
ПК-3.2	Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок
ПК-3.3	Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы проектирования их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.

Должен уметь:

разрабатывать в составе команды отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.

Должен владеть:

навыками разработки в составе команды отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.0.07.11 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений. Осваивается на 3 курсе в 6 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) на 180 часа(ов).

Контактная работа - 72 часа(ов), в том числе лекции - 20 часа(ов), практические занятия - 52 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 72 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 6 семестре.

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

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования	6	2	0	0	4
2.	Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование"	6	2	2	0	10
3.	Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовки	6	2	8	0	16
4.	Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	6	2	6	0	16
5.	Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	6	4	8	0	16
6.	Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	6	2	8	0	10
7.	Тема 7. Базовые и новые физкультурно-спортивные видов спорта: игровые виды спорта	6	2	8	0	0
8.	Тема 8. Базовые и новые физкультурно-спортивные видов спорта: Группа легкоатлетических упражнений	6	2	6	0	0
9.	Тема 9. Базовые и новые физкультурно-спортивные видов спорта: виды лыжного спорта	6	2	6	0	0
	<b>Итого 180</b>		20	52	0	72

### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

## **Тема 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования**

Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Дидактические закономерности в физическом воспитании, методика физкультурно-спортивных занятий с разными группами населения, анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта, методы и системы организации комплексного контроля в физическом воспитании спортивной подготовки.

Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе ПФСС. Сдерживающие факторы. Этапы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Системное построение обучения в физическом воспитании и спорте. Системное построение обучения студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

## **Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование"**

Типы и виды спорта. Спорт высших достижений (некоммерческий, профессионально-коммерческий спорт). Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Виды спорта (по признаку предметной основы соревновательной деятельности). Пять групп видов спорта.

Характеристика системы подготовки спортсменов. Подготовка высоко квалифицированных спортсменов подготовка спортивных резервов. Массовые спортивные занятия (определение цели, целевые нормативы, спортивный отбор, материально-техническое обеспечение, подсистема реализации целей подготовки). Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Спортивная подготовка. Подготовка спортсмена (этапы).

Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера. Структура педагогических способностей (виды: перцептивные, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, академические). Функции тренера коммуникативные, организаторские, гностические).

Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях. Управление в спорте. Четыре типа связи. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности. Техника спортивных упражнений. Техническая подготовленность (базовое и дополнительное движения). Результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальное тактическое информативность техники для соперника).

Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности. Спортивная тактика. Единство техники и тактики.

## **Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовки**

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства). Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Соревновательная деятельность. Соревновательные действия. Специальная соревновательная подготовка. Цель соревновательной подготовки. Положения соревновательной подготовки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Специфика соревновательной деятельности. Структура и факторы соревновательной деятельности. Параметры соревновательной деятельности.

## **Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте**

Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание тренировочного процесса. Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере командных спортивных игр. Освоение соревновательных действий. Цели, задачи, средства спортивной тренировки. Моменты теории спортивной тренировки. Техническая подготовка. Техника физических упражнений. Этап начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Базовые стадии. Стадия углубленного спортивно-технического совершенствования. Тактическая подготовка. Обучение тактике и ее совершенствованию: задачи, средства, методы. Виды тактической подготовки (общая и специальная). Тактическая подготовка в спортивных играх, в спортивных единоборствах, скоростно-силовых видах спорта, в циклических видах спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы. Общая подготовленность. Вспомогательная подготовленность. Специальная подготовленность. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки (словесные, наглядные, практические). Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Интеграция. Задачи, средства интегральной подготовки. Взаимосвязь подготовок.

## **Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте**

Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие.

Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления. Механизм действия активного отдыха. Медико-биологических и средств восстановления. Питание. Питьевой режим. Психологические средства восстановления. Психорегулирующая тренировка. Упражнения для мышечного расслабления. Сон-отдых. Психологический климат. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Витамины. Противо-гипоксические средства. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы. Препараты применяющие при болевом печеночном синдроме. Фармакологические средства повышающие устойчивость организма к нагрузкам. Препараты обеспечивающие усиление белкового синтеза. Тонизирующие препараты. Допинг и контроль за ним. Профилактическое - реабилитационные средства. Физическая подготовленность. Определения реабилитации. Стадии спортивной травмы-основы реабилитации. Фаза строго восстановления: лечение и реабилитация. Регенерация и восстановление- фаза формирования коллагена и эластичности волокон: лечение и реабилитация. Фаза ремоделирования: лечение и реабилитация.

#### **Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности**

Специфика вида спорта и продолжительность подготовки. Возрастные ориентиры к допуску к занятиям в спортивных школах и соревнованиях. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки. Спортивный отбор. Ступени спортивного отбора. Организация отбора. Методика отбора: антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, измерение психомоторных показателей, измерение психофизиологических показателей, тестирование технической и тактической подготовленности, эффективность соревновательной деятельности. Подготовка спортсменов высших разрядов. Подготовка сборных команд. Ведущие критерии оценки уровня спортивного мастерства. Подготовка спортивных резервов. Компоненты уровня подготовленности юных спортсменов. Показатели оценки работы тренера. Критерии оценки работы СДЮШОР, УОР. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. Клубная форма. Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе. План работы секции.

#### **Тема 7. Базовые и новые физкультурно-спортивные видов спорта: игровые виды спорта**

Характеристика бадминтона как игрового вида спорта. Игровые виды спорта. Высшая форма спортивных игр. Отличительные особенности спортивных игр. Индивидуальные спортивные игры. Командные спортивные игры. Ступенчатый характер достижения спортивного результата. Способность оценивать ситуацию. Специальные качества и способности. Энергетический режим. Чувственно-двигательный контроль. Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Компоненты структуры соревновательной деятельности. Овладение каждым спортсменом приемами игры (арсенал техники). Овладение каждым спортсменом тактическими действиями (арсенал тактики). Умение применять технико-тактический арсенал. Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Мастерство выполнения игровой функции каждым игроком в команде. Активность, творчество, уровень волевых и моральных качеств каждого игрока. Уровень развития физических и психических качеств и способностей игрока. Уровень функциональных возможностей и морфологических показателей. Возраст и спортивный стаж спортсменов. Эффективное функционирование системы подготовки.

Обучение навыкам игры в волейболе с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта, специфики игровых видов спорта, правил соревнований. Обучение студентов технике игры. Подводящие упражнения. Обучение студентов тактике игры. Формы игровой подготовки. Этапы обучения. Развитие физических качеств и способностей. Реализация тренировочных эффектов по обучению технике, тактике и развитию физических качеств в условиях игры и соревнований. Управление процессом тренировки бадминтонистов. Характеристика процесса управления. Управляемая система. Управляющая система. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов бадминтоне. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Модельные характеристики по уровню подготовленности. Контрольные нормативы по технической подготовке. Контрольные нормативы по тактической подготовке. Нормативы по физической подготовке. Нормативы по интегральной подготовке. Втягивающий блок. Блок активного отдыха. Адекватность главным соревнованиям. Построение тренировочных занятий. Тренировочные нагрузки.

#### **Тема 8. Базовые и новые физкультурно-спортивные видов спорта: Группа легкоатлетических упражнений**

Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика. Циклические и ациклические виды. Ходьба, беговые виды. Основы техники бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, в высоту.

Обучение легкоатлетическим упражнениям. Методы обучения. Методы обеспечения наглядности. Методы непосредственной помощи. Методы практического выполнения. Способы и приемы обучения спортивной технике. Оценка правильности выполнения, исправление ошибок. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов. Управление процессом подготовки легкоатлетов. Средства и методы подготовки. Принципы. Виды подготовки легкоатлета. Педагогический контроль в легкой атлетике. Содержание и методы педагогического контроля.

#### **Тема 9. Базовые и новые физкультурно-спортивные видов спорта: виды лыжного спорта**

Характеристика лыжного спорта. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Способы передвижения на лыжах. Техника. Попеременный двухшажный ход. Одновременный

бесшажный ход. Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Основной вариант одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Обучение навыкам передвижения на лыжах (лыжные гонки). Принципы тренировки в лыжном спорте. Принцип всесторонности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип постепенности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип повторности и непрерывности. Принцип цикличности. Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок. Принцип специализации. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип индивидуализации.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Студенческая электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ" - <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечной системе - ZNANIUM.COM

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

<b>Вид работ</b>	<b>Методические рекомендации</b>
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторами могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты: <ul style="list-style-type: none"><li>- постановка проблемы;</li><li>- варианты решения;</li><li>- аргументы в пользу тех или иных вариантов решения.</li></ul> На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>
самостоятельная работа	Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в библиотеке Елабужского института КФУ, учебных кабинетах, а также в домашних условиях. Учебный материал учебной дисциплины предусмотренный рабочим учебным планом для усвоения студентом в процессе самостоятельной работы, выносится на итоговый контроль наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.
экзамен	При подготовке к экзамену следует особое внимание уделять конспектам лекций, а затем учебникам. При подготовке рекомендуется пользоваться преимущественно основной литературой. Для лучшего усвоения материала и подготовки к экзамену студентам рекомендуется повторно проанализировать

	те примеры, ситуации и тесты, которые разбирались ранее на семинарских и практических занятиях. Большое значение при ответе на вопросы экзаменационного билета имеет также использование опыта, приобретенного на учебной и производственной практиках.
--	---

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Спортивный зал.

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".

Приложение №1  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.0.07.11- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**  
Б1.0.07.11- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
  - 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
    - 4.1.1. Устный опрос
      - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
      - 4.1.1.2. Критерии оценивания
      - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
    - 4.1.2. Тестирование
      - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
      - 4.1.2.2. Критерии оценивания
      - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
  - 4.2.1. [Экзамен](#)
    - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.2.1.2. Критерии оценивания
    - 4.2.1.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ОПК-2.1 Знать принципы и способы разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы проектирования их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный опрос, Темы 1,2,3,4,5,6,7,8,9 Тестирование 1,2,3,4,5,6,7,8,9 <b>Промежуточная аттестация:</b> экзамен</p>
	<p>ОПК-2.2 Уметь разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы, их отдельные компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>разрабатывать в составе команды отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	
	<p>ОПК-2.3 Владеть навыками разработки в составе команды основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>навыками разработки в составе команды отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	
<p>ПК-3 Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач</p>	<p>ПК-3.1 Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта</p>	<p>Знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный опрос, Темы 1,2,3,4,5,6,7,8,9 Тестирование 1,2,3,4,5,6,7,8,9 <b>Промежуточная аттестация:</b> экзамен</p>
	<p>ПК-3.2 Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок</p>	<p>Умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.</p>	

	ПК-3. Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	Владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.	
--	---	---	--

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)
ОПК-2	Знает отлично основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы проектирования их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знает хорошо основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы проектирования их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знает с ошибками основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы проектирования их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Не знает основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы проектирования их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
	Умеет самостоятельно разрабатывать в составе команды отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	В целом умеет разрабатывать в составе команды отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Умеет с ошибками разрабатывать в составе команды отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Не умеет разрабатывать в составе команды отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
	В совершенстве владеет навыками разработки в составе команды отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Владеет навыками разработки в составе команды отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Владеет навыками разработки в составе команды отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Не владеет навыками разработки в составе команды отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

	образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	с использованием информационно-коммуникационных технологий), допуская ошибки при решении более сложных задач	дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ПК-3 Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач	Демонстрирует знания средств и методов оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.;	Испытывает сложности в знаниях средств и методов оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.;	Демонстрирует отрывочные знания средств и методов оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.;	Не знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.
	Умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.	Демонстрирует способность оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.	Испытывает трудности в демонстрации умения оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.	Не умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.
	Владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.;	Демонстрирует способность владения методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.	Испытывает трудности владения методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.	Не владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.

### вв3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

6 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос. 30 баллов
2. Тестирование, 20 баллов

Итого: 30 баллов + 20 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация – экзамен

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий экзамен обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

1. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов
2. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

**Для экзамена:**

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Неудовлетворительно (0-55 баллов)

## **4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания**

### **4.1. Оценочные средства текущего контроля**

#### **4.1.1. Устный опрос**

##### **4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

##### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

**25-30 баллов ставится, если обучающийся:**

В ответе качественно раскрыл содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**18-24 баллов ставится, если обучающийся:**

Основные вопросы темы раскрыл. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**11-17 баллов ставится, если обучающийся:**

Тему частично раскрыл. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**0--10 баллов ставится, если обучающийся:**

Тему не раскрыл. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

**Темы 1, 2**

- Структура педагогических способностей
- Виды: перцептивные, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, академические).
- Функции тренера коммуникативные, организаторские, гностические.
- Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.
- Управление в спорте.
- Четыре типа связи.
- Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.
- Техника спортивных упражнений.
- Техническая подготовленность (базовое и дополнительное движения).
- Результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальное тактическое информативность техники для соперника).
- Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности.
- Спортивная тактика.
- Единство техники и тактики.
- Физические способности, кондиционная и координационная подготовка.
- Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, гибкость, выносливость).
- Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

**Темы 3, 4**

- Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства).
- Соревновательная деятельность, соревновательные нагрузки.
- Соревновательная деятельность и соревновательные действия.
- Специальная соревновательная подготовка.
- Цель соревновательной подготовки.
- Положения соревновательной подготовки.
- Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.
- Специфика соревновательной деятельности.
- Программа дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование"
- Структура и факторы соревновательной деятельности.
- Параметры соревновательной деятельности. Победа в соревнованиях.
- Анализ соревновательной деятельности.
- Требования соревновательной деятельности.
- Обучение тактике и ее совершенствование: задачи, средства, методы. Виды тактической подготовки (общая и специальная).
- Тактическая подготовка в спортивных играх, в спортивных единоборствах, скоростно-силовых видах спорта, в циклических видах спорта.
- Физическая подготовка.
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы.
- Общая подготовленность.

- Вспомогательная подготовленность.
  - Специальная подготовленность.
- Темы 5, 6, 7
- Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.
  - Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность.
  - Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие.
  - Характеристика педагогических, медико-биологические и психологических средств восстановления. Механизм действия активного отдыха.
  - Медико-биологических средств восстановления. Питание. Питьевой режим.
  - Психологические средства восстановления.
  - Психорегулирующая тренировка. Упражнения для мышечного расслабления. Сон-отдых. Психологический климат.
  - Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.
- Витамины.
- Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы.
  - Препараты применяющие при болевом печеночном синдроме.
  - Фармакологические средства повышающие устойчивость организма к нагрузкам.
  - Препараты обеспечивающие усиление белкового синтеза. Допинг и контроль за ним.
  - Профилактическо - реабилитационные средства.
  - Физическая подготовленность. Определения реабилитации.
  - Стадии спортивной травмы- основы реабилитации.
  - Фаза строго восстановления: лечение и реабилитация.
  - Регенерация и восстановление- фаза формирования коллагена и эластичности волокон: лечение и реабилитация. - Фаза ремоделирования: лечение и реабилитация.
- Тема 8
- Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. -Компоненты структуры соревновательной деятельности.
  - Овладение каждым спортсменом приемами игры.
  - Овладение каждым спортсменом тактическими действиями.
  - Умение применять технико-тактический арсенал.
  - Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности.
  - Мастерство выполнения игровой функции каждым игроком в команде.
  - Активность, творчество, уровень волевых и моральных качеств каждого игрока.
  - Уровень функциональных возможностей и морфологических показателей.
  - Возраст и спортивный стаж спортсменов. Эффективное функционирование системы подготовки.
  - Обучение навыкам игры в волейболе с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта, специфики игровых видов спорта, правил соревнований.
  - Обучение студентов технике игры. Подводящие упражнения. Обучение студентов тактике игры. Формы игровой подготовки.
  - Этапы обучения. Развитие физических качеств и способностей.
  - Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки.
  - Реализация тренировочных эффектов по обучению технике, тактике и развитию физических

#### **4.1.2. Тестирование**

##### ***4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания***

Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в

зависимости от процента правильно выполненных заданий. Тестирование проводится по вариантам. В каждом варианте – 10 тестовых заданий. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Итого за тестирование студент может заработать до 10 баллов.

Ниже приведены примерные задания. Полный банк тестовых заданий хранится на кафедре.

#### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

**16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

86% правильных ответов и более.

**11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

От 71% до 85 % правильных ответов.

**6-10 баллов ставится, если обучающийся:**

От 56% до 70% правильных ответов.

**0-5 баллов ставится, если обучающийся:**

55% правильных ответов и менее.

#### **4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

Темы 1,2

1.В спортивной деятельности выделяют:

А.базовую часть и специальные службы

Б. подготовительную часть и индивидуальные службы

В. конкретную часть и личные службы

2. Зрелищная функция спорта удовлетворяет:

А. стремление огромного количества людей посмотреть скоростно-силовые соревнования

Б. всестороннему воспитанию социально активной личности, установлению связи с другими видами деятельности в обществе

В.стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов

3.Экономическая функция спорта заключается:

А. в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и специализированных классах

Б. в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

В.в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа спонсоров, председателя спортклуба

4.Функция спорта в поднятии престижа:

А. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа мэра города, председателя ФСО

Б. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа страны, региона, города, клуба

В.заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

5.Организирующими факторами в спорте являются:

А. положения, календари соревнований и классификационные системы

Б.цели, задачи и классификационные системы

В.высший совет спорта региона и классификационные системы

6.Правила соревнований-это:

А.документ, в котором определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест

Б. документ, где отражаются результаты соревнований и их победители

В.документ, в котором определены соревновательные итоги и результаты классификации спортсменов

7.Положения о соревнованиях определяют:

А.цель и задачи соревнования, требования к участникам, программу соревнований, определения победителя и распределения мест

Б. цель и задачи соревнования и присвоения спортсменами спортивных разрядов и званий  
В. цель и задачи соревнования, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения соревнований и определения победителей

8. Спорт высших достижений (некоммерческий) базируется:

А. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание

Б. на соревнованиях с целевой установкой: победить, занять только первое место среди других

В. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

9. Профессионально-коммерческий спорт базируется:

А. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить международные и всероссийские рекорды

Б. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить собственный рекорд

В. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и получить вознаграждение

10. Профессионально-коммерческий спорт существует:

А. за счет спортсмена и других городов

Б. за счет спортклуба города и высших учебных заведений

В. за счет самоокупаемости и прибыли, рекламы и других источников

11. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

А. различные виды массажа, оксигенотерапия, оптимальное построение тренировочных макроциклов,

Б. рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль

В. игловоздействие, электростимуляция, музыка, рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

12. Спортивный результат в массовом спорте имеет значение:

А. только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности

Б. только для самого тренера как показатель его работы

В. только для самого учителя физической культуры как показатель отчетности

13. Спортивный отбор в спорте:

А. представляет собой комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов

Б. представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта

В. представляет собой профессиональный отбор спортсменов, выдерживающих большие физические нагрузки

14. В детско-юношеском спорте соревнования являются:

А. средством определения пригодности спортсмена к избранному виду спорта

Б. средством самовоспитания спортсмена, тренировки его воли к победе

В. средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения

15. Основным критерием эффективности детско-юношеского спорта-это:

А. массовость отката и коллективность охвата

Б. массовость охвата

В. коллективизация спортивных усилий по охвату масс спортом

16. Виды спорта объединены:

А. в пять групп

Б. в шесть групп

В. в 12 групп

17. В первую - входят виды спорта, в которых:

- А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена
- Б. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия
- В. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

18. Во вторую входят виды спорта:

- А. где сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена
- Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения
- В. спортивные достижения в которых зависят от двигательных возможностей спортсмена

19. В третью входят виды спорта, в которых:

- А. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена
- Б. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена
- В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

20. В четвертую входят виды спорта, в которых:

- А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена
- Б. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена
- В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

21. В пятую входят виды спорта:

- А. с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника шахматы, шашки
- Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения
- В. с действиями по управлению специальными техническими средствами поражения цели

22. Методика отбора составляет:

- А. комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов
- Б. комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта
- В. комплекс методов обследования выносливости спортсменов

23. К психологическим средствам восстановления относят:

- А. оптимальное построение тренировочных микроциклов, психорегулирующую тренировку
- Б. психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых
- В. различные виды массажа, упражнения для развития скоростно-силовых качеств

24. Изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений называются:

- А. искусством ведения спортивной борьбы
- Б. кумулятивным тренировочным эффектом
- В. срочным тренировочным эффектом

25. Техника спортивных упражнений-это:

- А. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности
- Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена
- В. искусство ведения спортивной борьбы

26. Техническая подготовленность-это:

- А. степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта
- Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена
- В. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

27. Вариативность техники определяется:

- А. разнообразием вариантов техники в ходе соревнований

- Б. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства
- В. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

28. Экономичность техники характеризуется:

- А. минимальными затратами энергии спортсмена
- Б. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы
- В. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

29. Спортивная тактика определяется:

- А. как искусство ведения спортивной борьбы
- Б. как искусство ведения спортивной техники
- В. как искусство ведения спортивной этики

30. Под силовыми способностями понимают:

- А. возможности человека преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- Б. возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В. возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

#### **Темы 3,4**

1. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- А. различные виды массажа, оксигенотерапия, оптимальное построение тренировочных макроциклов,
- Б. рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль
- В. игловоздействие, электростимуляция, музыка, рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

2. Спортивный результат в массовом спорте имеет значение:

- А. только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности
- Б. только для самого тренера как показатель его работы
- В. только для самого учителя физической культуры как показатель отчетности

3. Спортивный отбор в спорте:

- А. представляет собой комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов
- Б. представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта
- В. представляет собой профессиональный отбор спортсменов, выдерживающих большие физические нагрузки

4. В детско-юношеском спорте соревнования являются:

- А. средством определения пригодности спортсмена к избранному виду спорта
- Б. средством самовоспитания спортсмена, тренировки его воли к победе
- В. средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения

5. Основным критерием эффективности детско-юношеского спорта - это:

- А. массовость отката и коллективность охвата
- Б. массовость охвата
- В. коллективизация спортивных усилий по охвату масс спортом

6. Виды спорта объединены:

- А. в пять групп

Б.в шесть групп

В.в 12 групп

7.В первую - входят виды спорта, в которых:

А.спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

Б. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

В.сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

8.Во вторую входят виды спорта:

А.где сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

Б.с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения

В. спортивные достижения в которых зависят от двигательных возможностей спортсмена

9.В третью входят виды спорта, в которых:

А. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

Б.спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

10.В четвертую входят виды спорта, в которых:

А спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

Б.сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

11.К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

А.различные виды массажа, оксигенотерапия, оптимальное построение тренировочных макроциклов

Б. рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль

В. игловоздействие, электростимуляция, музыка, рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

12.Спортивный результат в массовом спорте имеет значение:

А.только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности

Б. только для самого тренера как показатель его работы

В. только для самого учителя физической культуры как показатель отчетности

13.Спортивный отбор в спорте:

А. представляет собой комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов

Б. представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта

В.представляет собой профессиональный отбор спортсменов, выдерживающих большие физические нагрузки

14.В детско-юношеском спорте соревнования являются:

А. средством определения пригодности спортсмена к избранному виду спорта

Б. средством самовоспитания спортсмена, тренировки его воли к победе

В. средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения

15.Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта-это:

А. массовость отката и коллективность охвата

Б.массовость охвата

В. коллективизация спортивных усилий по охвату масс спортом

16.Виды спорта объединены:

А.в пять групп

Б.в шесть групп

В.в 12 групп

17.В первую - входят виды спорта, в которых:

А.спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

- Б. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия  
В. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена
18. Во вторую входят виды спорта:  
А. где сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена  
Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения  
В. спортивные достижения в которых зависят от двигательных возможностей спортсмена
19. В третью входят виды спорта, в которых  
А. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена  
Б. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена  
В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия
20. В четвертую входят виды спорта, в которых:  
А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена  
Б. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена  
В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия
21. В пятую входят виды спорта:  
А. с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника шахматы, шашки  
Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения  
В. с действиями по управлению специальными техническими средствами поражения цели
22. Методика отбора составляет:  
А. комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов  
Б. комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта  
В. комплекс методов обследования выносливости спортсменов
23. К психологическим средствам восстановления относят:  
А. оптимальное построение тренировочных микроциклов, психорегулирующую тренировку  
Б. психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых  
В. различные виды массажа, упражнения для развития скоростно-силовых качеств
24. Изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений называются:  
А. искусством ведения спортивной борьбы  
Б. кумулятивным тренировочным эффектом  
В. срочным тренировочным эффектом
25. Техника спортивных упражнений-это:  
А. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности  
Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена  
В. искусство ведения спортивной борьбы
26. Техническая подготовленность-это:  
А. степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта  
Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена  
В. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности
27. Вариативность техники определяется:  
А. разнообразием вариантов техники в ходе соревнований  
Б. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

В. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

28. Экономичность техники характеризуется:

А. минимальными затратами энергии спортсмена

Б. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

В. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

29. Спортивная тактика определяется:

А. как искусство ведения спортивной борьбы

Б. как искусство ведения спортивной техники

В. как искусство ведения спортивной этики

30. Под силовыми способностями понимают:

А. возможности человека преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Б. возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В. возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

#### Темы 5,6,7

1. В спортивной деятельности выделяют:

А. базовую часть и специальные службы

Б. подготовительную часть и индивидуальные службы

В. конкретную часть и личные службы

2. Зрелищная функция спорта удовлетворяет:

А. стремление огромного количества людей посмотреть скоростно-силовые соревнования

Б. всестороннему воспитанию социально активной личности, установлению связи с другими видами деятельности в обществе

В. стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов

3. Экономическая функция спорта заключается:

А. в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и специализированных классах

Б. в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

В. в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа спонсоров, председателя спортклуба

4. Функция спорта в поднятии престижа:

А. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа мэра города, председателя ФСО

Б. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа страны, региона, города, клуба

В. заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

5. Организующими факторами в спорте являются:

А. положения, календари соревнований и классификационные системы

Б. цели, задачи и классификационные системы

В. высший совет спорта региона и классификационные системы

6. Правила соревнований - это:

А. документ, в котором определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест

Б. документ, где отражаются результаты соревнований и их победители

В. документ, в котором определены соревновательные итоги и результаты классификации спортсменов

7. Положения о соревнованиях определяют:

А. цель и задачи соревнования, требования к участникам, программу соревнований, определения победителя и распределения мест

Б. цель и задачи соревнования и присвоения спортсменами спортивных разрядов и званий

В. цель и задачи соревнования, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к программе соревнований, способ проведения соревнований и определения победителей

8. Спорт высших достижений (некоммерческий) базируется:

А. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание

Б. на соревнованиях с целевой установкой: победить, занять только первое место среди других

В. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

9. Профессионально-коммерческий спорт базируется:

А. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить международные и всероссийские рекорды

Б. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить собственный рекорд

В. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и получить вознаграждение

10. Профессионально-коммерческий спорт существует:

А. за счет спортсмена и других городов

Б. за счет спортклуба города и высших учебных заведений

В. за счет самоокупаемости и прибыли, рекламы и других источников

11. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

А. различные виды массажа, оксигенотерапия, оптимальное построение тренировочных макроциклов,

Б. рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль

В. игловоздействие, электростимуляция, музыка, рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

12. Спортивный результат в массовом спорте имеет значение:

А. только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности

Б. только для самого тренера как показатель его работы

В. только для самого учителя физической культуры как показатель отчетности

13. Спортивный отбор в спорте:

А. представляет собой комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов

Б. представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта

В. представляет собой профессиональный отбор спортсменов, выдерживающих большие физические нагрузки

14. В детско-юношеском спорте соревнования являются:

А. средством определения пригодности спортсмена к избранному виду спорта

Б. средством самовоспитания спортсмена, тренировки его воли к победе

В. средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения

15. Основным критерием эффективности детско-юношеского спорта-это:

А. массовость отката и коллективность охвата

Б. массовость охвата

В. коллективизация спортивных усилий по охвату масс спортом

16. Виды спорта объединены:

А. в пять групп

Б. в шесть групп

В. в 12 групп

17. В первую - входят виды спорта, в которых:

А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

Б. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

В. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

18. Во вторую входят виды спорта:

А. где сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения

В. спортивные достижения в которых зависят от двигательных возможностей спортсмена

19. В третью-входят виды спорта, в которых

А. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

Б. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

20. В четвертую входят виды спорта, в которых:

А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

Б. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена

В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

21. В пятую входят виды спорта:

А. с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника шахматы, шашки

Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения

В. с действиями по управлению специальными техническими средствами поражения цели

22. Методика отбора составляет:

А. комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов

Б. комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта

В. комплекс методов обследования выносливости спортсменов

23. К психологическим средствам восстановления относят:

А. оптимальное построение тренировочных микроциклов, психорегулирующую тренировку

Б. психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых

В. различные виды массажа, упражнения для развития скоростно-силовых качеств

24. Изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений называются:

А. искусством ведения спортивной борьбы

Б. кумулятивным тренировочным эффектом

В. срочным тренировочным эффектом

25. Техника спортивных упражнений-это:

А. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена

В. искусство ведения спортивной борьбы

26. Техническая подготовленность-это:

А. степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта

Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого

спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена

В. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

27. Вариативность техники определяется:

А. разнообразием вариантов техники в ходе соревнований

Б. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

В. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

28. Экономичность техники характеризуется:

А. минимальными затратами энергии спортсмена

Б. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

В. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

29. Спортивная тактика определяется:

А. как искусство ведения спортивной борьбы

Б. как искусство ведения спортивной техники

В. как искусство ведения спортивной этики

30. Под силовыми способностями понимают:

А. возможности человека преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Б. возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В. возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

## Тема 8

1. В спортивной деятельности выделяют:

А. базовую часть и специальные службы

Б. подготовительную часть и индивидуальные службы

В. конкретную часть и личные службы

2. Зрелищная функция спорта удовлетворяет:

А. стремление огромного количества людей посмотреть скоростно-силовые соревнования

Б. всестороннему воспитанию социально активной личности, установлению связи с другими видами деятельности в обществе

В. стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов

3. Экономическая функция спорта заключается:

А. в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и специализированных классах

Б. в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

В. в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа спонсоров, председателя спортклуба

4. Функция спорта в поднятии престижа:

А. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа мэра города, председателя ФСО

Б. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа страны, региона, города, клуба

В. заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

5. Организующими факторами в спорте являются:

- А. положения, календари соревнований и классификационные системы
- Б. цели, задачи и классификационные системы
- В. высший совет спорта региона и классификационные системы

6. Правила соревнований-это:

- А. документ, в котором определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест
- Б. документ, где отражаются результаты соревнований и их победители
- В. документ, в котором определены соревновательные итоги и результаты классификации спортсменов

7. Положения о соревнованиях определяют:

- А. цель и задачи соревнования, требования к участникам, программу соревнований, определения победителя и распределения мест
- Б. цель и задачи соревнования и присвоения спортсменами спортивных разрядов и званий
- В. цель и задачи соревнования, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения соревнований и определения победителей

8. Спорт высших достижений (некоммерческий) базируется:

- А. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание
- Б. на соревнованиях с целевой установкой: победить, занять только первое место среди других
- В. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

9. Профессионально-коммерческий спорт базируется:

- А. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить международные и всероссийские рекорды
- Б. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить собственный рекорд
- В. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и получить вознаграждение

10. Профессионально-коммерческий спорт существует:

- А. за счет спортсмена и других городов
- Б. за счет спортклуба города и высших учебных заведений
- В. за счет самоокупаемости и прибыли, рекламы и других источников

11. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- А. различные виды массажа, оксигенотерапия, оптимальное построение тренировочных макроциклов,
- Б. рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль
- В. игловоздействие, электростимуляция, музыка, рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

12. Спортивный результат в массовом спорте имеет значение:

- А. только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности
- Б. только для самого тренера как показатель его работы
- В. только для самого учителя физической культуры как показатель отчетности

13. Спортивный отбор в спорте:

- А. представляет собой комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов
- Б. представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта
- В. представляет собой профессиональный отбор спортсменов, выдерживающих большие физические нагрузки

14. В детско-юношеском спорте соревнования являются:

- А. средством определения пригодности спортсмена к избранному виду спорта  
Б. средством самовоспитания спортсмена, тренировки его воли к победе  
В. средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения
15. Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта-это:  
А. массовость отката и коллективность охвата  
Б. массовость охвата  
В. коллективизация спортивных усилий по охвату масс спортом
16. Виды спорта объединены:  
А. в пять групп  
Б. в шесть групп  
В. в 12 групп
17. В первую - входят виды спорта, в которых:  
А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена  
Б. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия  
В. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена
18. Во вторую-входят виды спорта:  
А. где сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена  
Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения  
В. спортивные достижения в которых зависят от двигательных возможностей спортсмена
19. В третью-входят виды спорта, в которых  
А. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена  
Б. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена  
В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия
20. В четвертую входят виды спорта, в которых:  
А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена  
Б. сопоставляются результаты модельно- конструкторской деятельности спортсмена  
В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия
21. В пятую входят виды спорта:  
А. с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника шахматы, шашки  
Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения  
В. с действиями по управлению специальными техническими средствами поражения цели
22. Методика отбора составляет:  
А. комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов  
Б. комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта  
В. комплекс методов обследования выносливости спортсменов
23. К психологическим средствам восстановления относят:  
А. оптимальное построение тренировочных микроциклов, психорегулирующую тренировку  
Б. психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых  
В. различные виды массажа, упражнения для развития скоростно-силовых качеств
24. Изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений называются:  
А. искусством ведения спортивной борьбы  
Б. кумулятивным тренировочным эффектом  
В. срочным тренировочным эффектом
25. Техника спортивных упражнений-это:  
А. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

Б.рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена

В. искусство ведения спортивной борьбы

26.Техническая подготовленность-это:

А.степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта

Б.рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого

спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена

В. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

27.Вариативность техники определяется:

А.разнообразием вариантов техники в ходе соревнований

Б. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

В. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

28.Экономичность техники характеризуется:

А.минимальными затратами энергии спортсмена

Б. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

В.рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

29.Спортивная тактика определяется:

А.какискусство ведения спортивной борьбы

Б. как искусство ведения спортивной техники

В.какискусство ведения спортивной этики

30.Под силовыми способностями понимают:

А. возможности человека преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Б.возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В.возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

## **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **4.2.1. Экзамен**

#### **4.2.1.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### **4.2.1.2. Критерии оценивания.**

##### **21-25 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины

в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

**11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**0-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**4.2.1.3. Оценочные средства.**

Вопросы к экзамену

1. Спорт и его роль в обществе. Функции спорта: производственная, экономическая, оздоровительная.
2. Спорт и его роль в обществе. Функции спорта: зрелищная, функция укрепления мира, воспитательная.
3. Типы и виды спорта. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
4. Личностные и профессионально-значимые качества учителя.
5. Факторы, влияющие на повышение эффективности деятельности тренера.
6. Функции тренера.
7. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием спортсменов.
8. Методы индивидуальной работы со спортсменами.
9. Освоение технологии обучения двигательным действием и развития физических качеств.
10. Место ПФСС в системе профессионального физкультурного образования.
11. Цели и задачи системы физического образования.
12. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
13. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
14. Характеристика спортивной гимнастики.
15. Характеристика лыжного спорта (Биатлон, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина).
16. Характеристика процесса управления (на примере волейбола).
17. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в волейболе.
18. Модельные характеристики по уровню подготовленности.
19. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.
20. Роль управления в современном спорте и подготовка спортсменов
21. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте. Классификация соревнований.
22. Спортивная тренировка. Техническая тренировка
23. Спортивная тренировка. Тактическая тренировка.

24. Спортивная тренировка. Интегральная тренировка.
25. Спортивная тренировка. Теоретическая тренировка.
26. Цикличность тренировочного процесса (микроциклы, мезоциклы, макроциклы).
27. Спортивная техника. Обучение спортивной технике и ее совершенствование.
28. Спортивная стратегия и тактика.
29. Общая физическая подготовка. Методы спортивной тренировки.
30. Специальная физическая подготовка. Скоростные способности. Силовые способности. Выносливость. Гибкость
31. Работа по спорту в образовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки.
32. Многолетняя спортивная тренировка
33. Спортивная работа в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях, по месту жительства, в местах отдыха.
34. Общие закономерности многолетней подготовки спортсменов.
35. Спортивная работа в учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.
36. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки.
37. Организация отбора, его особенности на этапах многолетней подготовки.
38. Методика отбора, его особенности на этапах многолетней подготовки.
39. Утомление и восстановление.
40. Педагогические средства восстановления
41. Медико-биологические средства восстановления.
42. Психологические средства восстановления.
43. Профилактико реабилитационные средства.
44. Спорт и его роль в обществе. Функции спорта: производственная, экономическая, оздоровительная.
45. Спорт и его роль в обществе. Функции спорта: престижная, соревновательная, познавательная.
46. Спорт и его роль в обществе. Функции спорта: зрелищная, функция укрепления мира, воспитательная.
47. Типы и виды спорта. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
48. Личностные и профессионально-значимые качества учителя.
49. Факторы, влияющие на повышение эффективности деятельности тренера.
50. Функции тренера.
51. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами.
52. Освоение технологии обучения двигательным действием и развития физических качеств.

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

**Основная литература:**

1. Кузьменко Г. А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Кузьменко Г.А. - М.:Прометей, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-7042-2507-- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=557400>

2. Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 - URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=959822>

3. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Семенова Г.И., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 104 с.: ISBN 978-5-9765-3236-6 - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=959296>

**Дополнительная литература:**

1. Забелина Л.Г. Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=549320>

2. Сидорова Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>

3. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=442476>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.