МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-воспитательной работе
_____ И. М. Курносова
«08» февраля 2022
м.п.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

«Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Рег. № 248

Елец - 2022

ОПИСЬ КОМПЛЕКТА ДОКУМЕНТОВ
по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации

«Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

№ п/п	Наименование документа
1.	Титульный лист
2.	Лист согласования программы
3.	Учебный план
4.	Пояснительная записка
5.	Учебно-тематический план
6.	Учебная программа по модулям (дисциплинам)
6.1	Модуль 1. Теория и методика спорта
6.2.	Модуль 2. Основы спортивной тренировки
6.3.	Модуль 3. Психология физического воспитания и спорта
6.4	Модуль 4. Физиологические аспекты спортивной тренировки
6.5.	Итоговая аттестация
7.	Приложения
7.1.	Основные сведения о программе (в электронном виде)
7.2.	Кадровое обеспечение процесса обучения

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

«Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»»

(наименование программы)

СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образовательной политики _____ А.Ю.Туртаева
(подпись)

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ
ученым советом института «Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности (протокол № 6 от 12.02.2022)
(наименование института/факультета/филиала)
с реализацией при организационно-методическом сопровождении кафедры ТиМФВ
(наименование структурного подразделения)

Директор института _____ Шахов А.А.
(подпись) (Ф.И.О.)

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании кафедры Теории и методики физического воспитания (протокол № 7 от 07.02.2022 г)
(наименование)
Заведующий кафедрой _____ Семянникова В.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела профориентационной работы и организации приема обучающихся _____ Ю.Н. Кутафина
(подпись)

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

_____	Семянникова В.В.	к.п.н., доцент
(подпись)	(Ф.И.О.)	(ученая степень, звание, должность)

РАЗРАБОТЧИКИ/СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Шахов А.А.	кандидат педагогических наук, доцент, директор института ФКСиБЖ
(Ф.И.О.)	(ученая степень, звание, должность)
Семянникова В.В.	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания
(Ф.И.О.)	(ученая степень, звание, должность)
_____	_____
(Ф.И.О.)	(ученая степень, звание, должность)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И. А. БУНИНА»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-воспитательной работе
_____ И. М. Курносова

«08» февраля 2022
м.п.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Всего	Трудоемкость в часах:				Формы контроля
			аудиторные занятия, в том числе:			самостоятельная работа	
			Всего	лекции	практические, лабораторные, семинарские занятия, тренинги и др.		
1.	Модуль 1. Теория и методика спорта	28	8	4	4	20	Тестирование, опрос
2.	Модуль 2. Основы спортивной тренировки	28	8	4	4	20	Тестирование, дискуссия, беседа
3.	Модуль 3. Психология физического воспитания и спорта	28	8	4	4	20	Тестирование, опрос
4.	Модуль 4. Физиологические аспекты спортивной тренировки	20	6	4	2	14	Тестирование, дискуссия, беседа
5.	Итоговая аттестация	4	4	-	4		Тестирование «Подготовка спортивных судей»
	Итого:	108	34	16	18	74	

СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образовательной политики _____ (подпись) А.Ю.Туртаева

Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности _____ (подпись) А.А.Шахов (Ф.И.О.) к.п.н., доцент (ученая степень, звание, должность)

Руководитель программы		В.В.Семянникова	к.п.н., доцент
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(ученая степень, звание, должность)

4. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основная программа повышения квалификации учителей физической культуры и тренеров спортивных школ разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9 ст. 2, ч. 9 и 10 ст. 76), требованиями к содержанию дополнительных профессиональных программ, квалификационными требованиями к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей, порядком организации и осуществления образовательной деятельности.

Основная цель курса: получение слушателями компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в качестве тренеров, тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с целью овладения ими новыми компетентностями, современными средствами физкультурно-спортивной деятельности, необходимыми для повышения квалификации.

Основные задачи:

1) раскрыть слушателям новые методики обучения и подготовки спортсменов разного возраста, пола и спортивной квалификации;
2) изучить вопросы связанные с теорией и методикой спорта;
3) рассмотреть современные подходы совершенствования физических, психологических, нравственных и волевых качеств, необходимых для профессиональной деятельности тренера, преподавателя или спортивного руководителя в области спорта;
4) рассмотреть и освоить физиологические аспекты спортивной тренировки.

2. Категории обучающихся: учителя, специалисты и тренеры физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта.

3. Планируемые результаты обучения.

В результате курсов повышения квалификации слушатель овладеет/усовершенствует следующие компетенции:

Общекультурные компетенции:

- способность находить организационно - управленческие решения в профессиональных ситуациях и готовность нести за них ответственность;
- способность к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию, повышению квалификации;
- умение использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении профессиональных задач.

Общепрофессиональные компетенции:

- готовность сознавать социальную значимость своей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся;
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

Профессиональные компетенции:

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида;
- умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы тренировочных занятий в сфере детско-юношеского спорта;

- владение актуальными технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;
- осуществление тренировочных занятий в детско-юношеском спорте, со спортсменами разной квалификации, профилактики травматизма.

4. Сфера применения слушателями полученных/усовершенствованных компетенций (профессиональных компетенций)

В результате изучения курса учителя, специалисты и тренеры физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта должны *знать:*
- педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, технологии компетентностного подхода;
- методику преподавания, а также современные методы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, прошедшим подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки;
- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на разных этапах;
- комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта;
- нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта (ФССП, общероссийские антидопинговые правила), а также нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.

В результате освоения программы слушатели должны *уметь*:
- осуществлять календарно - тематическое планирование по реализации программ этапа спортивной подготовки;
- разрабатывать и реализовывать программы спортивной тренировки, программы предсоревновательной, соревновательной подготовки, постсоревновательных мероприятий;
- осуществлять выбор и эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- проводить тренировки на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с учетом психо – физических особенностей обучающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- вести систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.

В результате освоения программы слушатели должны *владеть*:
- практическими навыками осуществления спортивной тренировки в избранном виде спорта с учетом этапа тренировочного процесса;
- педагогическими способами взаимодействия с юными спортсменами с учетом возрастных личностных особенностей;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды, выявления проблем в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов.

5. Объем программы: 72 часа трудоемкости, в том числе 15 ауд. часов.

6. Календарный учебный график

График обучения / Форма обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)
с отрывом от работы (очная)	6	5	1 неделя
с частичным отрывом (очно-заочная)	-	-	-
без отрыва от работы (заочная)	-	-	-

7. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

8. Организационно-педагогические условия

Условием реализации программы повышения квалификации является обеспечение необходимого уровня материально-технической базы. При изложении тем лекций используется видеопроектор, мультимедийная система, практические занятия проводятся в стандартно оборудованных лабораториях и кабинетах, слушателям представляется электронная версия лекций и тестовых заданий.

Курсы планируется проводить на базе института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина (кафедра теории и методики физического воспитания).

Отбор тематики и проблематики курса осуществлялся на основе изучения реальных потребностей специалистов и тренеров физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин (разделов, тем)	Трудоемкость в часах:						Формы контроля
		Всего	аудиторные занятия, в том числе:				самост. работа	
			Всего	лекции	практические, лабораторные, семинарские занятия, тренинги и др.			
					всего	в т.ч. выездные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**Модуль 1. Теория и методика спорта**	**28**	**4**	**4**	**4**	**4**	**20**	**Беседа, опрос**
1.1.	Тема 1. Тактика и тактическая подготовка в спорте.	14	2	2	2	-	10	Беседа
1.2.	Тема 2. Техническая подготовка и здоровье занимающихся	14	2	2	2	-	10	Опрос
2.	**Модуль 2. Основы спортивной**	**28**	**4**	**4**	**4**	**-**	**20**	**Дискуссия, опрос, беседа,**

	тренировки							**тестирование**
2.1.	Тема 2.1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки	14	2	2	2	-	10	Дискуссия, опрос
2.2.	Тема 2.2.Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки	14	2	2	2	-	10	Тестирование.
3.	**Модуль 3. Психология физического воспитания и спорта**	**28**	**4**	**4**	**4**	-	**20**	**Дискуссия, опрос, беседа, тестирование**
3.1.	Тема 1. Психологические особенности учебно–тренировочной деятельности в спорте.	10	2	2	2	-	6	Дискуссия, опрос
3.2.	Тема 2. Психологические особенности спортивного коллектива	8	1	1	1	-	6	Дискуссия, беседа
3.3.	Тема 3. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию.	10	1	1	1	-	8	Тестирование
4.	**Модуль 4. Физиологические аспекты спортивной тренировки**	**20**	**4**	**2**	**2**	-	**14**	**Дискуссия, опрос, беседа, тестирование**
4.1.	Тема 1. Физиологические механизмы двигательной активности	8	2	2	2	-	4	Опрос
4.2.	Тема 2. Тренировка физической выносливости	5	1	1		-	4	Беседа
4.3.	Тема 3. Тренировка силовых способностей	7	1	1		-	6	Тестирование
	Итоговая аттестация	**4**	**-**	**-**	**4**	**-**	**-**	**Тестирование «Технологии организации спортивной тренировки»**
	Итого:	**108**	**16**	**15**	**18**	**-**	**74**	

6. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО МОДУЛЯМ

6. 1. Модуль 1. Теория и методика спорта

Тематика и описание лекционных занятий по Модулю 1

Тема1. Тактика и тактическая подготовка в спорте. (2 часа).
Тактика – основные понятия. Тактические виды спорта. Специфика тактической подготовки в различных видах спорта. Тактической мышление. Особенности подготовки на различных этапах обучения.

Тема 2. Техническая подготовка и здоровье занимающихся (1 час).
Классификация техники спорта (на примере спортивной борьбы) на основе ее воздействия на позвоночник занимающегося. Построение многолетней технической подготовки спортсмена на основе учета влияния технических действий на позвоночник занимающегося.

Тематика и содержание самостоятельной работы слушателей по Модулю 1

1. Соотношения понятий «Техника» и «Тактика» в избранном виде спорта.
2. Диалектика становления классификаций техники в избранном виде спорта.
3. Диалектика становления классификаций тактики в избранном виде спорта.
4. Проблематика стенографирования технико-тактических действий в процессе соревнований в избранном виде спорта.
5. Модельные характеристики чемпиона в избранном виде спорта.
6. Состояние методического сопровождения теоретической подготовки в избранном виде спорта.
7. Проблематика травматизма в избранном виде спорта.
8. Проблематика ветеранского движения в избранном виде спорта.

Список основной рекомендуемой литературы по Модулю 1:

1. Табаков, С.Е. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий: монография / С.Е. Табаков, А.А. Шахов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. – 134 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта / Никитушкин Виктор Григорьевич. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
3. Меренков В.В., Шахов А.А. Специфика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №1(95). – С. 89-92.
4. Меренков В.В., Шахов А.А., Карасёва Е.Н., Карташова Е.В. Технико-тактические показатели дзюдоиста-ветерана экстра-класса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №3(97). – С. 129-133.

Дополнительная литература

1. Шахов А.А. Об использовании мультимедийных программ в самостоятельной работе студентов (на примере физкультурно-спортивной подготовки) / А.А. Шахов // Alma mater (Вестник высшей школы). - №7. – 2006. С. 60-61.
2. Шахов А.А. Самостоятельная подготовка студентов, изучающих тактику дзюдо на основе компьютерного обучения / А.А. Шахов // Теория и практика физической культуры. - №9. – 2006. С. 44-44.
3. Шахов, А.А. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник / А.А. Шахов, В.В. Мелихов, О.С. Понарина // Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П.Ф. Лесгафта №2 (60). – СПб, 2010. – С. 128-131.

3. Шахов, А.А. Методическое сопровождение теоретической подготовки дзюдоистов ДЮСШ по разделу «История своего вида» / А.А. Шахов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №11(69). – С. 103-107.

Формы и методы контроля знаний слушателей по Модулю 1

Контроль предусмотрен в форме дискуссии, опроса, беседы, тестирования.

6. 2. Модуль 2. Основы спортивной тренировки

Тематика и описание лекционных занятий по Модулю 2

Тема 1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки (2 часа).
Основные закономерности в теории и методике спорта отражаются в принципах спортивной тренировки. Это педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Принципы являются руководством к действию и имеют важное значение в данной сфере практической деятельности: принцип углубленной специализации; принцип непрерывности тренировочного процесса; принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена; принцип углубленной индивидуализации; принцип направленности к высшим достижениям; принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам; принцип волнообразности динамики нагрузок; принцип цикличности тренировочного процесса. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

Тема 2. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки (1 час).
Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной). Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тематика и содержание самостоятельной работы слушателей по Модулю 2

1. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена. Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена.
2. Принцип углубленной специализации.
3. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
4. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.
5. Принцип углубленной индивидуализации.
5. Принцип направленности к высшим достижениям.
6. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
7. Принцип волнообразности динамики нагрузок.

8. Принцип цикличности тренировочного процесса.
9. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.
10. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.
11. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.
12. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

Список основной рекомендуемой литературы по Модулю 2:

1. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239.
2. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс].
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415

Дополнительная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва: Спорт, 2017. - 320 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3; То же [Электронный ресурс].
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229

Формы и методы контроля знаний слушателей по Модулю 2

Контроль предусмотрен в форме дискуссии, опроса, беседы, тестирования.

6. 3. Модуль 3. Психология физического воспитания и спорта

Тематика и описание лекционных занятий по Модулю 3

Тема 1. Психологические особенности учебно–тренировочной деятельности в спорте (2 часа).

Общие психологические особенности учебно – тренировочного процесса. Психологические особенности двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно – тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно – тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

Тема 2. Психологические особенности спортивного коллектива (2 часа).

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды.

Психологические особенности руководства спортивным коллективом. Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношения с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально – психологические особенности спортивных лидеров.

Тема 3. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию (2 часа).

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, боевой дух. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму.

Тематика и содержание самостоятельной работы слушателей по Модулю 3

1. Мотивация в структуре соревновательной деятельности спортсмена
2. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.
3. Специфика соревновательной деятельности в спорте
4. Поведение спортсменов в различных соревновательных состояниях.
5. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям
6. Методы психологии физической культуры и спорта
7. Психология познания и освоения двигательных действий.
8. Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания.
9. Психология малых групп в системе физической культуры.
10. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности.
11. Психологические основы физической подготовки.
12. Психические состояния в спортивной деятельности.

Список основной рекомендуемой литературы по Модулю 3:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - Москва : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523
2. Иванов, А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. - 3-е изд., доп. - Москва : Спорт, 2016. - 117 с. : ил. - (В помощь спортсмену). - ISBN 978-5-906839-13-8; То же [Электронный ресурс]. –
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481839
3. Команов, В.В. Резервы тренерского мастерства / В.В. Команов. - Москва : Спорт : Человек, 2017. - 145 с. : табл., ил. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-9500178-5-8 ; То же [Электронный ресурс]. –
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481846

4. Махов, С.Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Психологическая подготовка : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 125 с. : схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428632

Дополнительная литература

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студед. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-288 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. — СПб.: издательство «Лань», 2003. — 160с.

Формы и методы контроля знаний слушателей по Модулю 3

Контроль предусмотрен в форме дискуссии, опроса, беседы, тестирования.

6. 4. Модуль 4. Физиологические аспекты спортивной тренировки

Тематика и описание лекционных занятий по Модулю 4

Тема 1. Физиологические механизмы двигательной активности (1 час).
Двигательный образ и механизм управления движением. Представления о величинах суставных углов. Представление о величине волевого воздействия на моторные центры. Представление о соотношении величин волевого воздействия на несколько моторных центров. Двигательный образ. Механизм реализации двигательного акта. Цель двигательного действия и определение его структуры.

Тема 2. Тренировка физической выносливости (1 час)
Типы мышечных волокон. Композиция мышечной ткани. Индивидуальность композиции. Изменения структуры мышечных волокон в процессе тренировки выносливости. Саркоплазматическая гипертрофия. Капилляризация мышечных волокон. Биохимическая адаптация мышц к тренировке выносливости. Изменения показателей работы сердца, объёма лёгких, лёгочной вентиляции и состава крови вследствие тренировки выносливости. Принцип адекватности интенсивности выполнения тренировочных упражнений интенсивности их выполнения в условиях соревновательного процесса. Метод непрерывного выполнения тренировочных действий. Серийный метод тренировки выносливости при выполнении упражнений в режиме компенсированного утомления второго типа и в режиме снижения работоспособности. Принцип связи времени после тренировочного восстановления и объёма следующей тренировочной нагрузки. Техника движений в условиях развития утомления.

Тема 3. Тренировка силовых способностей (1 час)
Интенсивность силовой тренировки – фактор, определяющий её результативность. Виды рабочей гипертрофии. Условия активизации синтеза сократительных белков. Причины снижение силовых возможностей мышцы в процессе силовой тренировки. Супервосстановление силовых возможностей.
Свойства процесса восстановления силовых возможностей. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Снижение восстановительной активности. Индивидуальные особенности активации и деактивации восстановительных процессов. Факторы, снижающие эффективность силовой тренировки.

Тематика и содержание самостоятельной работы слушателей по Модулю 4

1. Композиция мышечной ткани. Биохимическая адаптация мышц к тренировке выносливости.
2. Серийный метод тренировки выносливости при выполнении упражнений в режиме компенсированного утомления второго типа и в режиме снижения работоспособности. Изменения показателей работы сердца и объёма лёгких в результате тренировки выносливости.
3. Техника движений в условиях развития утомления. Саркоплазматическая гипертрофия и капилляризация мышечных волокон.
4. Элементы двигательного аппарата. Функция мотонейронов. Представление о движении.
5. Типы поступательных движений. Устройство мышечного волокна. Внутренние факторы проявления физической силы.
6. Механизм организации мышечного сокращения. Внешние факторы проявления физической силы. Механизм энергетического обеспечения мышечной работы.
7. Виды рабочей гипертрофии и особенности их проявления. Высокая интенсивность – основной принцип силовой тренировки.
8. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Методы силовой тренировки.
9. Оптимальная тренировка и оптимальное утомление. Принцип регулярности силовой тренировки.
10. Формирование кинестетических представлений методом точного копирования. Двигательная экстраполяция.

Список основной рекомендуемой литературы по Модулю 4:

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - Москва : Советский спорт, 2009. - 220 с. - ISBN 978-5-9718-0311-9; То же [Электронный ресурс].
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210354
2. Дубровский В.И., Смирнов В.Н. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2012. – 255 с.
3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры. – М.: Советский спорт, 2007. – 260с.

Дополнительная литература

1. Трофимов А.М. Развитие силы и силовые виды спорта. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2003.-113 с.
2. Трофимов А.М. Атлетическая гимнастика. – ЕЛЕЦ: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 97 с
3. Спортивна физиология: Учеб. Для институтов физ.культ./Под ред.Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240.
4. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высших учебн.заведений. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2002. – 608с.

Формы и методы контроля знаний слушателей по Модулю 4

Контроль предусмотрен в форме дискуссии, опроса, беседы, тестирования.

Информационные технологии

1. http://mon.gov.ru (сайт Министерства образования и науки Российской Федерации).

2. http://standart.edu.ru (сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»).
3. http://www.edu.ru (Федеральный образовательный портал).
4. http://www.eidos.ru (Центр дистанционного образования «Эйдос»).
5. http://www.isiorao.ru (Институт стратегических исследований образования РАО).
6. http://www.ug.ru (Информационный сайт «Учительской газеты»).
7. Федеральное агентство по образованию www. ed. gov. ru
8. Издательство «Просвещение» www. prosv. ru
9. Интернет-школа «Просвещение. ru» www. internet-school. ru
10. Федерация Интернет-образования, сетевое объединение методистов www. som. fio. ru
11. Российская версия международного проекта Сеть творческих учителей it-n. ru
12. Российский общеобразовательный Портал www. school. edu. ru

6.5. Итоговая аттестация (4 часа).

Форма и методы итоговой аттестации слушателей по программе, описание количественных или качественных критериев для оценки уровня сформированности компетенций.

В течение курсов преподаватель осуществляет текущий контроль на основе посещаемости лекционных занятий, а также выполнения тех видов работ (практических, контрольных), которые выбираются преподавателем самостоятельно. Итоговая аттестация включает в себя тестирование по рассмотренным вопросам Модулей 1-4.

Примерные вопросы к итоговой аттестации

1. Основные понятия тактики спорта.
2. Различные классификации тактики в избранном виде спорта.
3. Стратегия многолетней тактической подготовки в избранном виде спорта.
4. Различные классификации техники в избранном виде спорта.
5. Стратегия многолетней технической (технико-тактической) подготовки в избранном виде спорта.
6. Технико-тактические показатели, модельные характеристики в избранном виде спорта.
7. Стенографирование соревновательных поединков (игр, встреч и пр.) в избранном виде спорта.
8. Травмы и методика минимизации травматизма в избранном виде спорта.
9. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.
10. Содержание подготовки по этапам в избранном виде спорта.
11. Физиологический механизм роста мышечной силы.
12. Свойства суперкомпенсации при силовой тренировке.
13. Оптимальная тренировка.
14. Принцип регулярности силовой тренировки.
15. Оптимизация тренировки по развитию силы.
16. Повторная тренировка (время проведения, объём).
17. Эффект адаптации при силовой тренировке и способы его преодоления.
18. Методы развития силы.
19. Методы развития скорости
20. Факторы, определяющие степень тренировочной загруженности мышцы
21. Показатели проявления физической выносливости.
22. Механизм развития утомления (моментального, общего) при осуществлении работы разной интенсивности.

23. Устройство двигательного аппарата человека.
24. Устройство нервно-мышечного аппарата.
25. Строение мышцы
26. Психофизиологический механизм организации мышечных сокращений.
27. Механизм изменения силы мышечных сокращений.
28. Свойства мотонейронов.
29. Типы мышечных волокон и порядок их подключения к сокращению мышцы.
30. Образ движения.
31. Факторы, определяющие правильность выполнения сложного движения.
32. Внутренние факторы проявления физической силы
33. Внешние факторы проявления физической силы.
34. Однотактные поступательные движения.
35. Сложные двигательные циклы (структура).
36. Скорость двигательной реакции.
37. Скорость одиночного движения.
38. Скорость циклических движений
39. Выносливость. Относительность выносливости.
40. Механизм развития утомления при осуществлении работы разной интенсивности.
41. Механизм энергетического обеспечения мышечной работы.
42. Режимы физической работы.
43. Мышечная композиция и физическая выносливость.
44. Степень освоенности двигательного действия и сохранение физической работоспособности.
45. Изменения в кислородтранспортной системе при тренировке выносливости
46. Изменения в системе утилизации кислорода при тренировке выносливости
47. Принципы тренировки выносливости
48. Методы тренировки выносливости
49. Мотивация в структуре соревновательной деятельности спортсмена
50. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.
51. Специфика соревновательной деятельности в спорте
52. Поведение спортсменов в различных соревновательных состояниях.
53. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям
54. Методы психологии физической культуры и спорта
55. Психология познания и освоения двигательных действий.
56. Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания.
57. Психология малых групп в системе физической культуры.
58. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности.
59. Психологические основы физической подготовки.
60. Психические состояния в спортивной деятельности.
61. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена. Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена.
62. Принцип углубленной специализации.
63. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
64. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.
65. Принцип углубленной индивидуализации.

66. Принцип направленности к высшим достижениям.
67. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
68. Принцип волнообразности динамики нагрузок.
69. Принцип цикличности тренировочного процесса.
70. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.
71. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.
72. Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.
73. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.
74. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
75. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.
76. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.
77. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена.
78. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
79. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.
80. Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки. Предпосылки успешного обучения двигательному действию.
81. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.
82. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.
83. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменение уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки.
84. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика.
85. еоретическое направление тактической подготовки. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.
86. Контроль тактической подготовленности спортсмена.

87. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте.
88. Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности. Основы методики психической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена.
89. Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.
90. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).
91. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.
92. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).
93. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).
94. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменок.
95. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.
96. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.

Тестовые задания по дисциплинам

Тестовый материал по Модулю 1-2. Теория и методика спорта. Основы спортивной тренировки.

1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:
a) Обще подготовительные упражнения;
b) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
c) Избранные соревновательные упражнения;
d) Соревновательные упражнения;
e) Специально подготовительные упражнения.

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:
a) Специально подготовительные
b) Имитационные;

c) Гимнастические;
d) Обще развивающие;
e) Подводящие.
3. Практические методы спортивной тренировки – это:
a) Методы общей и специальной физической подготовки.
b) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
d) Специфические и общепедагогические;
e) Игровой и соревновательный.
4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:
a) Специальной координации;
b) Специальной быстроты.
c) Специальной выносливости;
d) Специальной гибкости;
e) Специальной ловкости.
5.Укажите, что являются средствами технической подготовки:
a) Физические упражнения;
b) Игровые и соревновательные упражнения.
c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
e) Тренировочные снаряды и оборудование.
6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:
a) Степень освоения техники вида спорта;
b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
c) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
e) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях.
7. Спортивная подготовка – это:
a) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
b) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
c) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
d) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
e) Повторное выполнение спортивного упражнения.
8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:
a) Соревновательные и игровые упражнения;
b) Индивидуальные упражнения;
c) Групповые упражнения.
d) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
e) Избранные упражнения.

9. Интервальные методы тренировки – это:
a) Повторные методы;
b) Комбинированные методы;
c) Игровые и соревновательные методы;
d) Равномерные и переменные методы.
e) **Повторные и комбинированные методы.**
10. Тактическое мышление – это:
a) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
b) Оценка соревновательной ситуации;
c) Специальная тактическая подготовка;
d) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.
e) **Формирование тактических знаний, умений и навыков.**
11. Физические упражнения – это:
a) Мобилизующие, корригирующие средства;
b) Упражнения повышенной интенсивности;
c) Специфические упражнения избранного вида спорта;
d) Специально подготовительные упражнения.
e) **Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека.**
12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:
a) Тактика;
b) Реакция;
c) Техника;
d) Стадия;
e) Интеракция.
13. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?
a) Десять зон.
b) Пять зон;
c) Шесть зон;
d) Семь зон;
e) Восемь зон.
14. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:
a) Структуру многолетних тренировочных циклов.
b) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
c) Структуру отдельного тренировочного занятия.
d) Структуру этапов тренировки.
e) Структуру больших тренировочных циклов.
15. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:
a) На 6 этапов;
b) На 2 этапа.
c) На 4 этапа;
d) На 3 этапа;
e) На 5 этапов;
16. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:
a) Специальная подготовка.
b) Психическая подготовка.
c) Интегральная подготовка.

d) Специфическая подготовка.
e) **Волевая подготовка.**
17. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:
a) Результаты тренировки.
b) Физической подготовки.
c) Спортивных результатов.
d) Технико-тактической подготовки.
e) **Спортивной тренировки.**
18. Эффективность системой тренировки обеспечивается:
a) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
b) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
c) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
d) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
e) **Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах.**
19. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:
a) Технической подготовки;
b) Игровой подготовки;
c) Соревновательной подготовки;
d) Научно-методического обеспечения;
e) Теоретической подготовки.
20. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:
a) Избранные соревновательные упражнения;
b) Соревновательные упражнения;
c) Игровые упражнения;
d) Специально подготовительные упражнения;
e) Тактические упражнения.
21. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:
a) Общей подготовки спортсмена;
b) Специальной подготовки спортсмена;
c) Интегральной подготовки спортсмена;
d) Технической подготовки спортсмена;
e) Тактической подготовки.
22. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся :
a) Методы общей и специальной физической подготовки.
b) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;
c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
d) Специфический и общепедагогические;
e) Игровой и соревновательный.
23. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:
a) Соревновательным методом.
b) Равномерным методом;

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

30. Укажите, что является основой спортивной подготовки:
a) Спортивный результат;
b) Система тренировки;
c) Научно-методическое обеспечение;
d) Кадры.
e) **Тренировочный процесс.**
32. Спортивная тренировка – это:
a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
b) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
d) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
e) **Планируемый педагогический процесс, включающий обучение баскетболиста спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.**
33. Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей, эти упражнения называются:
a) Специально подготовительные;
b) Соревновательные;
c) Игровые;
d) Подвижные;
e) Физические упражнения.
34. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки:
a) Соревновательные и специально подготовительные;
b) Игровые и соревновательные;
c) Подводящие и подвижные;
d) Развивающие и имитационные:
e) Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств.
35. В спортивной тренировке, разучивание движения в целом осуществляется
a) В результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений.
b) При освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно;
c) На этапе начального разучивания двигательного действия;
d) В рамках одного занятия;
e) До необходимой степени совершенства.
36. Метод, который характеризуется чередованием интенсивности усилий, называется:
a) Соревновательным методом.
b) Попеременный метод;
c) Равномерным методом;
d) Интервальным методом;
e) Игровым методом.
37. Видах спорта средствами общей подготовки является*:*
a) Соревновательные упражнения
b) Обше подготовительные упражнения;
c) Общеразвивающие упражнения;

d) Подводящие упражнения;
e) Имитационные упражнения.
38. В избранном виде спорта средствами технической подготовки являются:
a) Физические упражнения;
b) Игровые и соревновательные упражнения.
c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
e) Тренировочные снаряды и оборудование.
39. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является показателем:
a) Вариативности техники;
b) Мобильности техники.
c) Стабильности техники;
d) Экономичности техники;
e) Эффективности техники.
40. Укажите, на что направлена общая тактическая подготовка:
a) На совершенствования тактических действий;
b) На реализацию тактических действий в избранном виде спорта.
c) На овладение знаниями и тактическими навыками;
d) На овладение знаниями и техническими навыками;
e) На овладение игровыми и соревновательными навыками.
41. Подготовка, которая направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях, называется:
a) Спортивно-техническая подготовка;
b) Специально-спортивная подготовка;
c) Интегральная подготовка.
d) Общая тактическая подготовка;
e) Специальная тактическая подготовка.
42. Увеличение функциональных возможностей организма в процессе спортивной тренировки зависит :
a) От игровой и соревновательной деятельности;
b) От современной методики тренировок.
c) Только от соревновательных нагрузок;
d) От тренировочных и соревновательных нагрузок;
e) Только от тренировочных нагрузок.
43. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения в ходе спортивной подготовки могут быть использованы:
a) В облегченных и усложненных условиях
b) В игровых и соревновательных условиях;
c) В зависимости от поставленных задач УТП.
d) В облегченных, в усложненных условиях и в условиях максимально приближенной к соревновательным;
e) В условиях максимально приближенной к соревновательным.
44. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется:
a) Годичный цикл.
b) Мезоструктура;
c) Микроструктура;
d) Микроцикл;
e) Макроцикл.
45. Укажите, как называются этапы многолетней подготовки спортсменов:

a) Предварительный этап, этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
b) Предварительный, начальный этап спортивной специализации, углубленный и этап спортивного совершенствования;
c) Этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
d) Предварительный этап, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
e) Предварительный этап, этап начального разучивания, этап углубленного разучивания.
46. Укажите, какие методы используются в процессе спортивной тренировки:
a) Круговой.
b) Общепедагогический и практический;
c) Специфический и практический;
d) Педагогический и специфический;
e) Игровой и соревновательный.
47. При применении целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного методов большая роль отводится:
a) Соревновательным и игровым упражнениям.
b) Подводящим и имитационным упражнениям;
c) Обще развивающим упражнениям;
d) Специально-подготовительным упражнениям;
e) Подвижным играм.
48. Метод, который используется в процессе спортивной тренировки для совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, называется:
a) Практический.
b) Игровой;
c) Соревновательный;
d) Игровой и соревновательный;
e) Специфический.
49. Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:
a) Практический.
b) Специфический;
c) Соревновательный;
d) Игровой;
e) Развлекательный.
50. Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является:
a) Расширение двигательных навыков и умений в избранном виде спорта;
b) Формирование способностей для выполнения соревновательных действий на начальном этапе обучения.
c) Формирование умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют баскетболисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий баскетболом;
d) Способность выполнять двигательное действие на основе определенных знаний и его техники;
e) Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий.
51. Укажите, что является результатом технической подготовки:
a) Техническое совершенство;

b) Технический показатель.
c) Техническая подготовленность;
d) Техническое мастерство;
e) Технический результат;
52 Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат:
a) Игровые и подвижные упражнения;
b) Специально-технические упражнения;
c) Игровые и соревновательные упражнения.
d) Специально подготовительные и соревновательные упражнения;
e) Физические упражнения.
53. Подготовка, направленная на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступлениях, называется:
a) Технической подготовленностью;
b) Технической подготовкой;
c) Психологической подготовкой.
d) Специальная тактическая подготовка;
e) Спортивной техникой;
54.Тактическая подготовленность спортсмена в спортивных видах спорта тесно связана с использованием:
a) Тактики нападения;
b) Выбором оборонительной тактики;
c) Выбором контратакующей тактики.
d) Индивидуальных, групповых, командных действий;
e) Технических приемов, способов их выполнения.
55. Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является:
a) Словесный метод;
b) Наглядный метод;
c) Практический метод;
d) Круговой метод.
e) **Метод тренировки.**
56. Основными средствами специальной физической подготовки являются:
a) Игровые и соревновательные упражнения;
b) Упражнения из других видов спорта;
c) Подвижные игры;
d) Специально подготовительные упражнения;
e) **Соревновательные и специально подготовительные упражнения.**
57. В процессе соревновательной борьбы спортсмен должен думать о:
a) Чемпионском звание;
b) Победе;
c) Звание и титуле своего соперника;
d) Материальном стимулах и поощрениях.
e) **Качественном выполнение соревновательных действий.**

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основные сведения о программе представлены в электронном виде

Приложение 2

Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование модулей (тем.разделов)	Фамилия, имя, отчество,	Ученая степень, ученое звание	Место работы, должность по совместительству (если есть)	Основное место работы и должность
1	**Модуль 1. Теория и методика спорта**				
2	Тема 1. Тактика и тактическая подготовка в спорте.	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Директор института ФКСиБЖ
3	Тема 2. Техническая подготовка и здоровье занимающихся	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Директор института ФКСиБЖ
4	**Модуль 2. Основы спортивной тренировки**				
5	Тема 1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
6	Тема 2.Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
7	**Модуль 3. Психология физического воспитания и спорта**				
8	Тема 1. Психологические особенности учебно–тренировочной деятельности в спорте.	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
9	Тема 2. Психологические особенности спортивного коллектива	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
10	Тема 3. Общая и специальная психологическая	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Заведующий

	подготовка к соревнованию.				кафедры теории и методики физического воспитания
11	**Модуль 4. Физиологические аспекты спортивной тренировки**				
12	Тема 1. Физиологические механизмы двигательной активности	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
13	Тема 2. Тренировка физической выносливости	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
14	Тема 3. Тренировка силовых способностей	Семянникова В.В.	К.п.н., доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания
15	**Итоговая аттестация**	Семянникова В.В.	К.п.н, доцент		ЕГУ им.И.А. Бунина Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания