Министерство образования Самарской области
АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ директора
ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ
от 09.02.2024г. №006/22/с
К.А. Воробьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «МДК.02.01 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»,

Очная форма обучения	
Курс	**3**
Семестр	**5,6**
Объем в часах всего	**160**
в т.ч.: лекции	**62**
практические занятия	**66**
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	**14**
консультации	
Экзамен	**5**
Зачет	**6**
Зачет с оценкой	

Тольятти, 2024г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**17**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**19**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**63**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МДК.02.01 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «МДК.02.01 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» относится к обязательной части общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	З.01.01	Знать: влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью.	У.01.01	Уметь: выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.
		З.01.02	Знать: содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спортивной тренировки; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.	У.01.02	Уметь: планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории спортивной подготовки при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой.
		З.01.03	Знать: правила и организация соревнований в ИВС; способы оценки результатов обучения в ИВС.	У.01.03	Уметь: строить индивидуализировано, применительно к уровню подготовленности спортсмена, целевым установкам и возможностям их реализации, избирательному варианту системы построения тренировки

		З.01.04	Знать: критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.	У.01.04	Уметь: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; интерпретировать результаты тестирования в ИВС; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.
		З.01.05	Знать: метрология в системе современного научного знания, ее взаимоотношение с другими дисциплинами	У.01.05	Уметь: планирование соревновательной деятельности
		З.01.06	Знать: основные способы измерения физических величин и основные показатели спортивной метрологии	У.01.06	Уметь: использовать нормы, средства и шкалы измерения спортивной метрологии в профессиональной деятельности; Знать объекты измерения (спортивная нагрузка, физ. подготовленность, технико-тактическая подготовленность и т.д.)
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	З.02.01	Знать: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем.	У.02.01	Уметь: использовать методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма.
		З.02.02	Знать: основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.	У.02.02	Уметь: подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической,

					технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; пользоваться контрольно-измерительными приборами.
		З.02.03	Знать: нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования.	У.02.03	Уметь: оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;
		З.02.04	Знать: систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС.	У.02.04	Уметь: использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.
		З.02.05	Знать: спортивная метрология как научное направление в области ФКС	У.02.05.	Уметь: понимать тексты на базовые профессиональные темы по изучаемой дисциплине
		З.02.06	Знать: информационное обеспечение в России	У.02.06.	Уметь: анализировать Федеральный информационный фонд стандартов, общероссийские классификаторы
		З.02.07	Знать: измерения в области спортивной деятельности	У.02.07.	Уметь: анализировать функциональное состояние человека в процессе спортивной деятельности, характер двигательной активности, технико-тактические показатели
		З.02.08	Знать: номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства	У.02.08	Уметь: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать

			информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности		практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	З.03.01	Знать: особенности формирования мотивации к профессиональной деятельности; особенности профессиональной деятельности в изучаемой профессии.	У.03.02	Уметь: применять полученные теоретические знания в процессе учебно-тренировочной деятельности; определять значимость профессиональной деятельности по осваиваемой профессии (специальности).
		З.03.02	Знать: содержание актуальной профессиональной документации по изучаемой дисциплине; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности.	У.03.02	Уметь: определять актуальность используемой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	З.04.01	Знать: понятие об управлении в спортивной тренировке, контроль компонент управления	У.04.01	Уметь: определять структуру и элементы системы управления; Применять контроль за спортивной подготовкой
		З.04.02	Знать: психологические основы деятельности команды, психологические особенности личности спортсмена; основы проектной деятельности.	У04.02	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с партнерами по команде, руководством, подопечными в ходе профессиональной деятельности
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	З.05.01	Знать: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений	У.05.01	Уметь: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		З.05.02	Знать: общечеловеческие ценности, как основа поведения в коллективе, команде.	У.05.02	Уметь: выстраивать общение на основе общечеловеческих ценностей;
		З.05.03	Знать: профессиональную терминология по изучаемой дисциплине	У.05.03	Уметь: применять современную научную профессиональную терминологию; использовать изучаемые техники и приемы общения по профессиональной деятельности.
ОК 9	Пользоваться	З.09.01	Знать: правила построения	У.09.01	Уметь: понимать общий смысл

	профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.		простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.		четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.
		З.09.02	Знать: метрологическое обеспечение измерений в спорте.	У.09.02	Уметь: использовать тесты соответствующие метрологическим требованиям, стремиться к максимально возможной точности измерений, уметь определять величину, тип и причины ошибок, уметь устранять их.
		З.09.03	Знать: порядок разработки, утверждения и внедрения стандартов.	У.09.03	Уметь: определять техническое задание на разработку стандарта, требования к проекту стандарта, процедуру принятия стандарта.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы	З.2.1.01	Знать: нормативно-методические документы, в области физической культуры и спорта; разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; педагогические технологии и современные методики подготовки занимающихся по программам в области физической культуры и спорта	У.2.1.01	Уметь: анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий
		З.2.1.02	Знать: параметры измеряемыми и контролируемыми в современной теории и практике спорта; тестирование в ФКС	У.2.1.02	Уметь: подбирать тесты для измерения параметров в ФКС; сравнивать результаты тестирования с нормативами
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа	З.2.2.01	Знать: достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта; передовой практический опыт в области физической культуры и спорта; разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение; источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности.	У.2.2.01	Уметь: изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; отбирать, систематизировать и использовать информацию для решения конкретных профессиональных задач; изучения и обобщения передового опыта в области

	деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.				физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.
		З.2.2.02	Знать: первичная обработка материалов, спортивная статистика, использования статистических методов.	У.2.2.02	Уметь: использовать способы первичной обработки статистического материала на практике.
ПК 2.3	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	З.2.3.01	Знать: использование анализа применяемых методов в ФКС.	У.2.3.01	Уметь: обрабатывать текстовую и табличную информацию.
		З.2.3.02	Знать: типы графиков применяемые в ФКС.	У.2.3.02	Уметь: строить диаграммы на основе анализа данных.
		З.2.3.03	Знать: графическое изображение статистических данных.	У.2.3.03	Уметь: группировать таблицы, создавать графики по статистике, обобщения данных.
		З.2.3.04	Знать: требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности; процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы.	У.2.3.04	Уметь: готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности; представлять результаты собственной профессиональной деятельности подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.; оформления портфолио профессиональных достижений.
ПК 2.4	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.	З.2.4.01	Знать: математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности.	У.2.4.01	Уметь: применять измерительные шкалы в тренировочном процессе.
		З.2.4.02	Знать: способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами.	У.2.4.02	Уметь: обобщать и анализировать результаты исследования с помощью t-критериев, хи-квадрата.
		З.2.4.03	Знать: определение меры связи между явлениями.	У.2.4.03	Уметь: применять коэффициенты корреляции для определения связи между явлениями.
		З.2.4.04	Знать: основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта; основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта.	У.2.4.04	Уметь: определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность; осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности; планирования и участия в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	
Курс/семестр	3 курс (5 семестр)	3 курс (6 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120	40
в т. ч.:		
Лекции	48	14
Практические занятия	48	18
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа	6	8
Курсовая работа		
в т.ч. в форме практической подготовки	20	20
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)		
Промежуточная аттестация	18	
Форма контроля	Экзамен	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения				очная форма обучения	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Общие основы спорта		**20**					
Тема 1.1 Основные понятия, сущность и функции спорта	**Содержание**	**8**		*ОК 1* *ОК 2* *ПК 2.4*	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.2.4.01	4	
	1. Основные понятия спорта. 2. Сущность и функции спорта.	4					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	1 Система спортивных соревнований.	4					
	Самостоятельная работа						
Тема 1.2 Соревнования в системе подготовки спортсмена	**Содержание**	**6**		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 3* *ПК 2.2* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.02 З.02.02 З.02.03 З.03.01 З.2.2.01 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.2.3.01	2	
	1. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. 2. Основные компоненты системы подготовки спортсмена. 3. Подготовительная функция соревнований. 4. Современная концепция подготовки спортсмена.	4					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	1 Особенности индивидуальной соревновательной практики. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.	2					
	Самостоятельная работа						

					У.2.4.01		
Тема 1.3 Современные проблемы спорта высших достижений	**Содержание**	**6**		*ОК 1* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.01 З.01.02 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.2.4.01	2	
	1. Проблемы международного спортивного движения. 2. Проблемы идеологии и политики в спорте. 3. Проблемы коммерциализации и профессионализации спорта. 4. Проблемы организации «справедливой игры» (фэйр плэй).	4					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	1 Проблемы обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.	2					
Раздел 2. Спортивная подготовка		**24**					
Тема 2.1 Основные стороны подготовленности спортсмена	**Содержание**	**14**		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 3* *ОК 5* *ОК 9* *ПК 2.2* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.03.02 З.05.02 З.09.02 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.2.01 У.2.3.01 У.2.4.01	10	
	1. Теоретическая подготовка спортсмена .	4					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	1 Организация и проведение соревнований	10					
	2 Техническая подготовка спортсмена						
	3 Физическая подготовка спортсмена						
	4 Тактическая подготовка спортсмена						
	5 Психологическая подготовленность спортсмена						
	6 Организация и проведение учебно-тренировочного сбора						
	Самостоятельная работа						
Тема 2.2 Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и	**Содержание**	**10**		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 5* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.04 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.05.02 З.09.01 З.09.02 З.2.3.01	4	
	1. Средства спортивной тренировки 2. Методы спортивной тренировки	4					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	1 Тренировочные и соревновательные нагрузки.	4					
	Самостоятельная работа	2					

соревновательные нагрузки					З.2.4.01 У.01.01 У.02.02 У.02.03 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.3.01 У.2.4.01		
Раздел 3. Структура спортивной тренировки		**20**		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 3* *ОК 5* *ОК 9* *ПК 2.2* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.03.01 З.03.02 З.05.01 З.05.02 З.09.02 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01	12	
Тема 3.1. Построение спортивной тренировки	**Содержание**	**20**					
	1. Структура многолетней тренировки	6					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	1 Построение тренировочного занятия.	12					
	2 Построение тренировочного микроцикла.						
	3 Построение тренировочного мезоцикла.						
	Самостоятельная работа	2					
Раздел 4. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва		**38**					
Тема 4.1. Отбор на различных этапах многолетнег	**Содержание**	**16**		*ОК 1* *ОК 2* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.01 У.01.01 З.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01	6	
	1. Отбор на начальных этапах многолетнее подготовки. 2. Отбор на этапе спортивного совершенствования. 3. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.	10					
	В том числе практических и лабораторных занятий						

о совершенствования в спорте	1	Составление конспекта тренировочного занятия направленного на развитие: выносливости, силы, скоростной выносливости, гибкости на начальных этапах подготовки, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	6					
	Самостоятельная работа							
Тема 4.2 Управление, контроль и моделирование в спорте	**Содержание**		**22**		*ОК 1* *ОК 2* *ПК 2.4*	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.01.02 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03	8	
	1. Управление в спортивной тренировке. 2. Контроль в спортивной тренировке.		12					
	В том числе практических и лабораторных занятий							
	1	Контроль в спортивной тренировке.	8					
	2	Анализ дневника спортсмена						
	3	Моделирование в спортивной тренировке						
	Самостоятельная работа		2					
Раздел 5. Основы метрологии								
Тема 5.1. Основы метрологии и обеспечение единства измерений. **Тема 5.2.** Измерения в физической культуре и спорте	**Содержание**		**12**		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 3* *ОК 5* *ОК 9* *ПК 2.1* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.03.01 З.03.02 З.04.01 З.04.02 З.05.01 З.05.02 З.09.01 З.09.02 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.04.01		
	1. Составляющие современной метрологии. Измеряемые величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Системы единиц физических величин.		2					
	2.Основы теории измерений. Измерения. Виды измерений. Основной постулат метрологии. Аксиомы метрологии. Факторы, влияющие на качество измерений. Особенности измерений в спорте. Тестирование – косвенное измерение. Оценка – унифицированный измеритель спортивных результатов и тестов. Нормы – основы сравнения результатов. Обеспечение единства измерений. Точность измерений: погрешности измерений, единство измерений. Средства измерений: эталоны, их классификации и виды, меры, наборы мер, измерительные приборы. Основные виды измерительных шкал.		2					
	В том числе практических и лабораторных занятий							
	Практическое занятие №1. Построение графиков с помощью перцентильной шкалы.		2					
	Практическое занятие №2. Сопоставить достижения тестируемых		2					

	спортсменов в разных заданиях, с помощью Т-стандартной шкалы.				У.04.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01		
	Практическое занятие №3. Сопоставить достижения тестируемых спортсменов в разных заданиях, с помощью шкалы ГЦОЛИФК.	2					
	Практическое занятие №4 Оценивания спортивных результатов. Основные задачи оценивания. Шкалы оценок. Разновидности шкал. Стандартные шкалы Перцентильная шкала. Шкалы выбранных точек	2					
Раздел 6. Первичная обработка материала							
Тема 6.1. Метод средних величин **Тема 6.2**. Выборочных метод **Тема 6.3.** Корреляционный анализ	**Содержание**	**16**		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 3* *ОК 5* *ОК 9* *ПК 2.2* *ПК 2.3* *ПК 2.4*	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.03.01 З.03.02 З.04.01 З.05.01 З.09.01 З.2.1.01 З.2.3.02 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.04.01 У.04.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.1.01 У.2.3.02		
	1. Образование вариационных рядов. Ранжирование. Средняя арифметическая величина. Дисперсия.	2					
	2. Нормальный закон распределения. Понятие о статистической достоверности. Критерий Стъюдента, Уайта, хи-квадрат	4					
	3. Корреляционный анализ. Виды корреляции. Способы анализа тесноты взаимосвязи.	2					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие 1. Ранжирование результатов.	2					
	Практическое занятие 2. Определение достоверности различий по t-критерию Стъюдента, по t-критерию Уайта, хи-квадрату.	2					
	Практическое занятие 3. Определение коэффициента ранговой корреляции, корреляции при количественных измерениях и качественных измерениях.	2					
	Практическое занятие 4. Графическое изображение статистических данных	2					

					У.2.3.01 У.2.4.01		
Раздел 7. Основы стандартизации. Основы контроля в спорте.		**4**					
Тема 7.1. Содержание стандартизации **Тема 7.2**.Контроль как звено тренировочным процессом	1. Значение стандартизации. Цели и задачи стандартизации. Категории и виды стандартов. Определение стандарта. Государственные стандарты. Стандарты предприятий и объединений. Государственная система стандартизации. Информационное обеспечение работ по стандартизации.	2		*ОК 1* *ОК 2* *ОК 3* *ОК 4* *ОК 5* *ОК 9* *ПК 2.3*	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.03.01 З.04.01 З.05.01 З.09.01 З.2.3.02 З.2.3.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.04.01 У.04.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.2.3.02 У.2.3.01		
	Понятие об управлении. Управление в спортивной тренировке. Основные положения контроля. Характеристика разновидностей контроля	2					
Всего:		**160**					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз».

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. 1. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин.— Москва : Альянс, 2019.— 480 с. — ISBN 978-5-00106-241-7.— Текст: непосредственный.

2. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с. — ISBN 978-5-9718-2462-8 .— Текст: непосредственный.

3. Афанасьев, В. В. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513404

4. Афанасьев, В.В. Спортивная метрология 2-е изд., испр. и доп. Учебник для СПО/ В.В. Афанасьев, И.А. Осетров, А.В. Муравьев, П.В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 203 с. — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/book/sportivnaya-metrologiya-513585

5. Мещеряков, В. А. Метрология. Теория измерений : учебник для вузов / В.А. Мещеряков, Е.А. Бадеева, Е.В. Шалобаев ; под общей редакцией Т. И. Мурашкиной. — 2-

е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с. — ISBN 978-5-534-07295-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513007

6. Атрошенко, Ю. К. Метрология, стандартизация и сертификация. Сборник лабораторных и практических работ : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. К. Атрошенко, Е. В. Кравченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 178 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07981-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516856

3.3.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.- Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448769 (дата обращения: 12.02.2020).

2. Мещеряков, В. А. Метрология. Теория измерений : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Мещеряков, Е. А. Бадеева, Е. В. Шалобаев ; под общей редакцией Т. И. Мурашкиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08652-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513718

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Начинская . — Москва : Издательство Академия, 2012. — 240 с. — (Профессиональное образование). ISBN: 978-5-7695-5070-2 — Текст : электронный //— URL: https://vk.com/doc4270009_521662838?hash=v69EzDvhFznMCxm4geNgd70ZNqtuhXMjosmgpf1HZL4

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы Методические рекомендации по организации учебной проектно-исследовательской деятельности в образовательных организациях. (Режим доступа): https://edsoo.ru/Metodicheskie_rekomendacii_po_organizacii_uchebnoi_proektno_issledovatelskoi_deyatelnosti_v_obrazovatelnih_organizaciyah.htm

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7 семестр

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Основные понятия, сущность и функции спорта	Посещение занятий	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.2.4.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Тестирование	3	5
Соревнования в системе подготовки спортсмена	Посещение занятий	З.01.02 З.02.02 З.02.03 З.03.01 З.2.2.01 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.2.3.01 У.2.4.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Тестирование	3	5
Современные проблемы спорта высших достижений	Посещение занятий	З.01.01 З.01.02 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.2.4.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Контрольная работа. Проблемы развития ИВС.	4	7
Основные стороны подготовленности спортсмена	Посещение занятий	З.01.02 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.03.02 З.05.02 З.09.02 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Контрольная работа. Физические качества и их проявление в избранном виде спорта.	4	8

	Контроль результатов освоения	У.03.01 У.03.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.2.01 У.2.3.01 У.2.4.01	Контрольная работа. Тактическая подготовка.	4	8
Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	Посещение занятий	З.01.04 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.05.02 З.09.01 З.09.02 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.02.02 У.02.03 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.3.01 У.2.4.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Контрольная работа. Двигательные умения и навыки и обучение двигательным действиям	5	8
Построение спортивной тренировки	Посещение занятий	З.01.01 З.01.02 З.02.01 З.03.01 З.03.02 З.05.01 З.05.02 З.09.02 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.03.01 У.03.02 У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Тестирование	3	5
Отбор на различных этапах многолетнего совершенствования в спорте	Посещение занятий	З.01.01 У.01.01 З.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Практическая работа. Общая характеристика структуры многолетнего	5	8

			совершенствования в избранном виде спорте		
Управление, контроль и моделирование в спорте	Посещение занятий	З.01.01 З.01.02	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения	З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.01.02 У.01.02 У.02.01 У.02.02 У.02.03	Тестирование	3	5
Итоговое тестирование по дисциплине			Тестирование	10	25
			Всего	60	100

8 семестр

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Основы метрологии и обеспечение единства измерений	Посещение занятий	З.01.01 З.02.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения	З.02.02 З.02.03 З.04.01 З.05.01 З.09.01 З.2.1.01 З.2.3.01 У.01.01 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.04.01 У.05.01 У.09.01 У.2.1.01 У.2.3.01	Тестирование	4	6
Измерения в физической культуре и спорте	Посещение занятий	З.02.01 З.03.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения	З.03.02 З.04.01 З.05.01	Тестирование	4	6
	Контроль результатов освоения	З.05.02 З.09.01 З.09.02 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.4.01	Практическая работа Построение графиков с помощью перцентильной шкалы.	4	6
	Контроль результатов освоения	У.05.01 У.05.02 У.09.01 У.09.02 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01	Практическая работа Сопоставить достижения тестируемых спортсменов в разных заданиях, с помощью Т-стандартной шкалы.	4	8
	Контроль результатов освоения		Практическая работа Сопоставить достижения тестируемых	4	6

			спортсменов в разных заданиях, с помощью шкалы ГЦОЛИФК.		
Метод средних величин	Посещение занятий	З.01.01 З.02.02 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.2.01 З.2.4.01 У.01.01 У.02.02 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.2.01 У.2.4.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Тестирование	4	6
	Контроль результатов освоения		Практическая работа (ранжирование)	4	6
Выборочных метод	Посещение занятий	З.05.01 З.05.02 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.2.01 З.2.4.01 У.02.01 У.02.03 У.03.02 У.04.01 У.05.01 У.05.02 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.2.01 У.2.4.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Тестирование	4	6
	Контроль результатов освоения		Практическая работа (Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента, по t-критерию Уайта, хи-квадрату.)	4	6
Корреляционный анализ	Посещение занятий	З.01.01 З.02.01 З.02.02 З.02.03 З.04.01 З.05.01 З.09.01 З.2.1.01 З.2.3.01 З.2.4.01 У.01.01 У.02.01 У.02.02 У.02.03 У.04.01 У.05.01 У.09.01 У.2.1.01 У.2.3.01 У.2.4.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Практическая работа (Определение коэффициента ранговой корреляции, корреляции при количественных измерениях и качественных измерениях..)	6	8
Содержание стандартизации	Посещение занятий	З.01.01 З.04.01 З.2.3.01 З.2.3.02 З.2.3.03 З.2.3.02 У.01.01 У.04.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Тестирование	2	4

		У.2.3.01 У.2.3.02 У.2.3.03 У.2.4.03			
Контроль как звено тренировочным процессом	Посещение занятий	З.01.01 З.04.01 З.2.3.03 У.2.3.03 У.01.01 У.04.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Тестирование	2	4
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации
(7 семестр)

1. Спорт как многогранное общественное явление.
2. Классификация видов спорта.
3. Система подготовки спортсмена.
4. Спортивная деятельность, ее принципы и формы.
5. Социальные функции спорта.
6. Основные направления в развитии спортивного движения.
7. Характеристика системы тренировочно-спортивной подготовки.
8. Система отбора и спортивной ориентации.
9. Спортивные достижения и тенденции их развития.
10. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
11. Цели и задачи спортивной тренировки.
12. Средства спортивной тренировки.
13. Методы спортивной тренировки
14. Принципы спортивной тренировки.
15. Компоненты нагрузки, их характеристика.
16. Зоны мощности нагрузки.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Спортивно-тактическая подготовка.
19. Физическая подготовка.
20. Психическая подготовка.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
22. Составление конспекта тренировочного занятия направленного на развитие: выносливости, силы, скоростной выносливости, гибкости.
23. Составление тренировочного мезоцикла в ИВС
24. Составление тренировочного макроцикла в ИВС
25. Составление тренировочного микроцикла в ИВС
26. Отбор на начальных этапах многолетнее подготовки
27. Отбор на этапе спортивного совершенствования
28. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства
29. Контроль в спортивной тренировке. Дневник спортсмена.
30. Построение тренировочного занятия
31. Комплексный контроль за подготовкой спортсмена.
32. Требования к технической подготовке.
33. Структура многолетней тренировки
34. Спортивная подготовка и её структура.
35. Положения технологии планирования в спорте.
36. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
37. Оценка физической, технико-тактической подготовленности спортсмена.

38. Оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.
39. Учет в процессе спортивной тренировки.

(8 семестр)

1. Что изучает спортивная метрология, и в чем ее значимость?
2. Какие показатели, каких процессов измеряются в спортивной метрологии?
3. Что называют измерением?
4. На какие виды делят измерения по способу числового значения?
5. Как различаются измерения по характеру изменения измеряемой величины?
6. Какими бывают измерения по количеству измерительной информации?
7. Как делят измерения по отношению к основным единицам?
8. Что такое шкала измерений?
9. Как образуется шкала порядка?
10. Как образуется шкала интервалов?
11. Каковы особенности шкалы отношений?
12. Как снизить влияние объекта измерений на точность измерительного эксперимента?
13. Как влияют на процесс измерения субъекты измерений?
14. Что можно отнести к условиям измерений?
15. Какие параметры являются основными измеряемыми в спорте?
16. Что называется тестом?
17. Какие метрологические требования к тестам?
18. Что называется надежностью теста?
19. От чего зависит стабильность теста?
20. Что такое шкала оценок?
21. Как построить вариационный ряд?
22. В чем отличия прогрессирующей шкалы от регрессирующей?
23. В чем достоинство перцентильной шкалы?
24. Для чего используется шкала ГЦОЛИФКа?
25. Какие существуют варианты оценки результатов тестирования спортсменов по комплексу тестов?
26. Что называется нормой в спортивной метрологии?
27. Какие существуют характеристики норм?
28. Что называется погрешностью измерений?
29. Какие факторы влияют на качество измерений?
30. Что включает в себя процедура принятия стандарта?
31. Каковы основные направления совершенствования системы стандартизации?
32. Какие различают виды контроля за спортивной подготовкой?
33. Чем отличается интервальная шкала от шкалы отношений?
34. Какой критерий используется для вычисления достоверности различий между результатами, полученными на основе интервальной шкалы и шкалы отношений?
35. Что вы понимаете под термином «корреляция»?
36. Какие средние величины вы знаете, чем они отличаются друг от друга?
37. В чем состоят различия параметрических и непараметрических критериев?
38. Оценка спортивных результатов. Ранжирование результатов тестов?
39. Какие виды измерительных шкал используются для определения результатов исследований?

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Комплект тестов
(7 семестр)
Тест № 1

1. Методы воспитания – это …

а) определенные способы последовательных взаимосвязанных действий учителя и учащихся, обеспечивающих усвоение содержания образования;

б) определенные способы, приемы, процедуры и операции эмпирического и теоретического познания и изучения явлений действительности.

в) определенные способы однородного педагогического воздействия на занимающихся физической культурой в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного достижения значимых целей.

2. Сколько групп методов применяется в физическом воспитании?

а) 2

б) 3

в) 4.

3. Какие методы характерны только для процесса физического воспитания?

а) общепедагогические;

б) специфические;

в) теоретические.

4. К специфическим методам относятся:

а) строго регламентированные упражнения;

б) соревновательный;

в) словесный.

5. В чем заключается сущность метода строго регламентированного упражнения?

а) двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры;

б) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

в) упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

6. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) методы обучения двигательному действию;

б) методы воспитания физических качеств;

в) соревновательный метод.

7. Какие методы включает в себя метод обучения двигательному действию?

а) целостные;

б) расчленено-конструктивные;

в) сопряженного воздействия.

8. На что направлены методы воспитания физических качеств?

а) на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме;

б) на достижение и закрепление соревновательных моментов;

в) на достижение и закрепление технических приемов.

9. Какие упражнения применяются при использовании метода нестандартной нагрузки?

а) с прогрессирующей;

б) с варьирующей;

в) с убывающей.

10. Что такое соревновательный метод?

а) когда двигательная деятельность занимающегося организуется на основе содержания, условий и правил игры;

б) способ выполнения упражнений в форме соревнований;

в) когда в качестве средства повышения уровня подготовленности используется обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

11. К общепедагогическим методам относятся:

а) словесный метод;

б) метод наглядности;

в) круговой метод.

12. Что включает в себя каждый метод:

а) совокупность средств и приемов;

б) совокупность средств и требований;

в) совокупность приемов и требований.

13. Средства воспитания – это…

а) все то, с помощью чего тренер воздействует на воспитуемых;

б) способы педагогического воздействия на занимающихся;

в) приемы, требования, применяемые в воспитании.

14. Что относится к средствам физического воспитания?

а) физические упражнения;

б) гигиенические факторы;

в) оздоровительные силы природы.

15. Какие упражнения выделяют в классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения?

а) циклические;

б) безциклические;

в) ациклические.

Тест №2

1. Установить зону интенсивности нагрузки по следующим физиологическим границам: ЧСС до 140 – 145 уд/мин, концентрация лактата в крови во время работы 2 – 2,5 ммоль/л, потребление кислорода 40 – 70 % от МПК.

а) аэробная восстановительная;

б) аэробная развивающая;

в) смешанная аэробно-анаэробная.

2. Определить, после каких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24 – 48 часов.

а) поддерживающих;

б) развивающих;

в) восстановительных.

3. Определить, к какой группе относятся по характеру воздействия упражнения, при выполнении которых в работе участвует от 1/3 до 2/3 общего объема мышц.

а) глобального воздействия;

б) локального воздействия;

в) регионального воздействия.

4. Установить, какие физиолого-биохимические показатели соответствуют работе максимальной мощности:

а) продолжительность до 30 с, расход энергии до 80 ккал, минутный запрос О2 до 40 л/мин, ЧСС 160 уд/мин после работы;

б) продолжительность от 30 с до 3 – 5 мин, расход энергии до 450 ккал, минутный запрос О2 до 25 л/мин, ЧСС нарастает до максимума 190 – 200 уд/мин;

в) продолжительность от 3 – 5 м до 30 – 40 м, расход энергии до 900 ккал, минутный запрос О2 5 – 7 л/мин, ЧСС близка к максимуму до 200 уд/мин.

5. Установить вид микроцикла, которому характерна невысокая суммарная нагрузка и учебно-тренировочный процесс, направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

а) втягивающий;

б) базовый;

в) подводящий.

6. Определить, какой зоне мощности соответствуют следующие виды мышечной деятельности спортивного характера: марафонский бег, многочасовые сверхдлинные заплывы, велотуры, лыжные гонки более чем на 10 км.

а) зона большой мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона умеренной мощности.

7. Определите, какие нагрузки относятся к развивающим по величине действия:

а) средние и большие;

б) средние и значительные;

в) большие и значительные.

8. По своему характеру нагрузки, применяемые в спорте, подразделяются:

а) тренировки и соревнования;

б) специфические и неспецифические;

в) малые и большие.

9. Определить аэробную развивающую зону интенсивности по следующим параметрам:

а) Потребление О2 от МПК 60 – 90%, ЧСС 170 10 , концентрация лактата 2,5 – 4 ммоль/л, эффективное время работы до 3 – 4 ч.

б) Потребление О2 от МПК 80– 90%, ЧСС 180 10, концентрация лактата 6,5 – 10 ммоль/л, эффективное время работы до 10 – 30 мин.

в) Потребление О2 от МПК 40 – 70%, ЧСС 140 10, концентрация лактата в крови 2 – 2,5 ммоль/л, эффективное время работы исходя из задач тренировки.

10. Определите, какие признаки определяют эффективность тренировочных нагрузок:

а) специализированность;

б) напряженность;

в) величина.

11. Определите, сколько существует зон интенсивности, перечислите их:

а) 4;

б) 5;

в) 6.

12. Определить по характеру воздействия, с помощью каких упражнений решается большинство задач спортивной тренировки:

а) локального;

б) регионального;

в) глобального.

13. Длительность интервалов отдыха планируют в зависимости:

а) от задач и используемого метода тренировки;

б) от задач и настроения занимающихся;

в) от используемого метода тренировки и реакции спортсменов на нагрузку.

14. Установите, какой тип интервала отдыха обеспечивает очередное повторение упражнения на фоне практически восстановленной работоспособности.

а) неполный;

б) полный;

в) «минимакс».

15. Установите, какие субстраты являются основным источником энергии при продолжительной нагрузке аэробного характера:

а) жиры;

б) гликоген;

в) АТФ.

Тест № 3

1. Установите, какой период макроцикла соответствует фазе временной утраты спортивной формы.

а) подготовительный;

б) переходный;

в) соревновательный.

2. Определить, какой вид утомления развивается при предельной однократной физической нагрузке.

а) легкое;

б) острое;

в) перенапряжение.

3. К какому виду восстановительных средств относятся внушенный сон, мышечная релаксация, психико-регуляторная тренировка, разнообразный досуг?

а) педагогические;

б) психологические;

в) медико-биологические.

4. Установить, в каком виде спорта у человека срабатывает простая двигательная реакция.

а) легкая атлетика;

б) спортивные игры;

в) борьба.

5. Определить физическое качество, которое в 7 – 8-летнем возрасте наиболее благоприятно для развития.

а) сила;

б) скоростно-силовые качества;

в) гибкость.

6. Установить наиболее сенситивный период развития быстроты.

а) 6 – 8 лет;

б) 9 – 11 лет;

в) 12 – 14 лет.

7. Продолжите определение: физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный …

а) на воспитание физических и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;

б) на совершенствование системы движений, соответствующих особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов;

в) на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

8. Установить зону интенсивности нагрузки по следующим физиологическим границам: ЧСС до 140 – 145 уд/мин, концентрация лактата в крови во время работы 2 – 2,5 ммоль/л, потребление кислорода 40 – 70 % от МПК.

а) аэробная восстановительная;

б) аэробная развивающая;

в) смешанная аэробно-анаэробная.

9. Определить, после каких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24 – 48 часов.

а) поддерживающих;

б) развивающих;

в) восстановительных.

10. Определить, к какой группе относятся по характеру воздействия упражнения, при выполнении которых в работе участвует от 1/3 до 2/3 общего объема мышц.

а) глобального воздействия;

б) локального воздействия;

в) регионального воздействия.

11. Установить, какие физиолого-биохимические показатели соответствуют работе максимальной мощности:

а) продолжительность до 30 с, расход энергии до 80 ккал, минутный запрос О2 до 40 л/мин, ЧСС 160 уд/мин после работы;

б) продолжительность от 30 с до 3 – 5 мин, расход энергии до 450 ккал, минутный запрос О2 до 25 л/мин, ЧСС нарастает до максимума 190 – 200 уд/мин;

в) продолжительность от 3 – 5 м до 30 – 40 м, расход энергии до 900 ккал, минутный запрос О2 5 – 7 л/мин, ЧСС близка к максимуму до 200 уд/мин.

12. Установить вид микроцикла, которому характерна невысокая суммарная нагрузка и учебно-тренировочный процесс, направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

а) втягивающий;

б) базовый;

в) подводящий.

13. Определить, какой зоне мощности соответствуют следующие виды мышечной деятельности спортивного характера: марафонский бег, многочасовые сверхдлинные заплывы, велотуры, лыжные гонки более чем на 10 км.

а) зона большой мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона умеренной мощности.

14. Какой цикл тренировок характеризуется следующими признаками:

- наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной фазы и восстановительной фазы;
- часто окончание цикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и различной интенсивности:

а) микроцикл;

б) мезоцикл;

в) макроцикл.

15. Установить, какой метод организации деятельности занимающихся на учебно-тренировочных занятиях предусматривает последовательное выполнение серии заданий на специально подготовленных местах, как правило, расположенных по кругу спортивной площадки.

а) фронтальный метод;

б) круговой метод;

в) индивидуальный метод.

Тест № 4

1. Сколько уровней тренерского мастерства существует:

а) 3

б) 4

в) 5

2. Какие требования предъявляются к профессии тренера:

а) физическим качествам

б) волевым качествам

в) биологическим качествам

3. Тренер сможет выполнять свои функции в работе, если он обладает:

а) профессиональными знаниями и физкультурно-оздоровительными качествами

б) профессиональными знаниями и определенными свойствами личности

в) физкультурно-спортивными качествами и определенными свойствами личности

4. Тренер готовит к соревнованиями:

а) только нервную систему и мышцы спортсмена

б) прежде всего организм спортсмена

в) личность

5. Какие задачи стоят в учебно-тренировочном процессе у тренера:

а) формирование мотивации у спортсмена

б) выполнение нормативных требований

в) помощь в осознании воспитанниками дальнейшей перспективы

6. Успешных моделей тренировочного процесса может быть

а) только одна

б) может быть много

в) немного

7. Какие компоненты составляют тренерскую деятельность:

а) проектировочной

б) конструктивный

в) коммуникативный

8. Определите уровень тренерского мастерства:

а) высокий

б) максимальный

в) предельный

9. Функциональными критериями мастерства тренера являются:

а) владение математическими знаниями

б) владение основами конкретного вида спорта

в) владение системой контроля за деятельностью воспитанников

10. Методология теории спортивной тренировки основана на:

а) многократно проверенных программах подготовки

б) соблюдении нормативных требований

в) изучении психических и телесных проявлений человека

11. Тренер – это…

а) теоретик

б) практик

в) математик

12. В основе спортивной тренировки находится:

а) цель

б) задачи

в) установка тренера

13. Тренерское мастерство – это…

а) комплекс знаний, необходимых для решения теоретических задач

б) комплекс знаний, умений, необходимых для решения поставленных задач в тренировочном процессе

в) комплекс навыков, необходимых в практической деятельности

14. Принципы системы тренера:

а) не изменяются

б) изменяются с появлением новых данных

в) изменяется в зависимости от роста спортивного мастерства

15. Проектировочный компонент тренерской деятельности – это…

а) единство учебно-тренировочной работы и воспитания

б) анализ предыдущего опыта

в) предвидеть, прогнозировать будущее

Тест № 5

1. Определить, какой вид утомления развивается при предельной однократной физической нагрузки:

а) легкое

б) острое

в) перенапряженное

2. К какому виду восстановительных средств относятся внушенный сон, мышечная релаксация, психико-регуляторная тренировка, разнообразный досуг?

а) педагогические

б) психологические

в) медико-биологические

3. Установить, в каком виде спорта у человека срабатывает простая двигательная реакция:

а) легкая атлетика

б) спортивные игры

в) борьба

4. Определить физическое качество, которое в 7-8-летнем возрасте наиболее благоприятно для развития:

а) сила

б) скоростно-силовые качества

в) гибкость

5. Установить сенситивный период развития быстроты:

а) 6-8 лет

б) 9-11 лет

в) 12-14 лет

6. Продолжите определение: физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный

а) на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки

б) на совершенствование системы движений, соответствующих особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов

в) на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности

7. Определите методы воспитания:

а) статодинамические

б) сложный

в) круговой

8. Скоростные способности – это…

а) возможности человека противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности

б) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение движения в минимальный для данных условий промежуток времени

в) возможности человека выполнять движения с большой амплитудой

9. Определите виды выносливости:

а) общая
б) пассивная
в) специальная
10. Недостаточно развитая гибкость затрудняет:
а) быстроту движений
б) координацию движений
в) выносливость
11. Основным методом развития гибкости является:
а) соревновательный
б) игровой
в) повторный
12. Определите средства для развития гибкости:
а) статические
б) большие
в) активные
13. Определите виды гибкости
а) быстрая
б) общая
в) пассивная
14. Утомление – это…
а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижается
б) состояние организма, при котором снижается эмоциональность
в) состояние человека, при котором работоспособность остается неизменным
15. Определите виды утомления:
а) физическое, эмоциональное
б) сенсорное, умственное
в) эмоциональное, умственное

Тест №6

1. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
а) методы обучения двигательному действию;
б) методы воспитания физических качеств;
в) соревновательный метод.
2. Какие методы включает в себя метод обучения двигательному действию?
а) целостные;
б) расчленено-конструктивные;
в) сопряженного воздействия.
3. На что направлены методы воспитания физических качеств?
а) на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме;
б) на достижение и закрепление соревновательных моментов;
в) на достижение и закрепление технических приемов.
4. Какие упражнения применяются при использовании метода нестандартной нагрузки?
а) с прогрессирующей;
б) с варьирующей;
в) с убывающей.
5. Что такое соревновательный метод?
а) когда двигательная деятельность занимающегося организуется на основе содержания, условий и правил игры;
б) способ выполнения упражнений в форме соревнований;

в) когда в качестве средства повышения уровня подготовленности используется обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

6. Определить, какой зоне мощности соответствуют следующие виды мышечной деятельности спортивного характера: марафонский бег, многочасовые сверхдлинные заплывы, велотуры, лыжные гонки более чем на 10 км.

а) зона большой мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона умеренной мощности.

7. Определите, какие нагрузки относятся к развивающим по величине действия:

а) средние и большие;

б) средние и значительные;

в) большие и значительные.

8. По своему характеру нагрузки, применяемые в спорте, подразделяются:

а) тренировки и соревнования;

б) специфические и неспецифические;

в) малые и большие.

9. Определить аэробную развивающую зону интенсивности по следующим параметрам:

а) Потребление О2 от МПК 60 – 90%, ЧСС 170 10 , концентрация лактата 2,5 – 4 ммоль/л, эффективное время работы до 3 – 4 ч.

б) Потребление О2 от МПК 80– 90%, ЧСС 180 10, концентрация лактата 6,5 – 10 ммоль/л, эффективное время работы до 10 – 30 мин.

в) Потребление О2 от МПК 40 – 70%, ЧСС 140 10, концентрация лактата в крови 2 – 2,5 ммоль/л, эффективное время работы исходя из задач тренировки.

10. Определите, какие признаки определяют эффективность тренировочных нагрузок:

а) специализированность;

б) напряженность;

в) величина.

11. Установить наиболее сенситивный период развития быстроты.

а) 6 – 8 лет;

б) 9 – 11 лет;

в) 12 – 14 лет.

12. Продолжите определение: физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный …

а) на воспитание физических и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки;

б) на совершенствование системы движений, соответствующих особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов;

в) на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

13. Установить зону интенсивности нагрузки по следующим физиологическим границам: ЧСС до 140 – 145 уд/мин, концентрация лактата в крови во время работы 2 – 2,5 ммоль/л, потребление кислорода 40 – 70 % от МПК.

а) аэробная восстановительная;

б) аэробная развивающая;

в) смешанная аэробно-анаэробная.

14. Определить, после каких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24 – 48 часов.

а) поддерживающих;

б) развивающих;

в) восстановительных.

15. Определить, к какой группе относятся по характеру воздействия упражнения, при выполнении которых в работе участвует от 1/3 до 2/3 общего объема мышц.

а) глобального воздействия;

б) локального воздействия;

в) регионального воздействия.

Ключи

№1		№2		№3		№4		№5		№6	
1	в	1	а	1	б	1	а	1	б	1	а б
2	а	2	б	2	б	2	ав	2	б	2	абв
3	б	3	в	3	б	3	б	3	а	3	а
4	аб	4	а	4	а	4	в	4	в	4	абв
5	б	5	а	5	в	5	ав	5	б	5	б
6	аб	6	в	6	б	6	б	6	а	6	в
7	абв	7	в	7	а	7	абв	7	ав	7	в
8	а	8	аб	8	а	8	а	8	б	8	аб
9	абв	9	а	9	б	9	бв	9	ав	9	а
10	б	10	абв	10	в	10	в	10	б	10	абв
11	аб	11	б	11	а	11	аб	11	в	11	б
12	а	12	в	12	а	12	а	12	ав	12	а
13	а	13	а	13	в	13	б	13	ав	13	а
14	абв	14	б	14	а	14	а	14	а	14	б
15	ав	15	б	15	б	15	в	15	абв	15	в

Комплект тестов
(8 семестр)

Тест №1
по теме Основы теории и оценок

1. Что такое оценка?

а) унифицированная мера успеха в каком-либо задании.

б) минимальные различия по тестируемому качеству у двух спортсменов

в) граничная величина результата теста

2. В основе чего лежит пропорциональная шкала?

а) стандартная шкала

б) шкала ГЦОЛИФКа

в) перцентильная шкала

3. Для чего пригодна перцентильная шкала?

а) для оценки результатов периодического тестирования одного и того же спортсмена в разные периоды цикла

б) оценки результатов больших групп спортсменов

в) оценки результатов одного спортсмена

4. Главное достоинство перцентильной шкалы?

а) простота

б) простые вычисления

в) есть формула, по которой легко вычислить

5. В чем заключается первый вариант оценки результатов тестирования спортсменов?

а) в выведении обобщенной оценки, которая информативно характеризует подготовленность спортсмена

б) в построении «профиля» спортсмена

в) в независимости результатов тестирования от личных качеств лица

6. Что такое норма?

а) граничная величина, результата теста на основе которых происходит квалификация спортсменов

б) граничная величина, с помощью которой возможен перевод результата тестов в оценки

в) величина совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

7. Определите виды норм

а) сопоставительные

б) индивидуальные

в) должные

8. Что такое сопоставительные нормы?

а) устанавливаются после достижения людей, принадлежащих одной и той же совокупности

б) основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях

в) устанавливаются на основании требований, которые предъявляют человеку условия жизни, профессия.

9. Какие стадии включает в себя процесс оценивания?

а) подбирается шкала, с помощью которой возможен перевод результата тестов в оценки

б) в соответствии с выбранной шкалой результаты теста преобразовываются в очки

в) полученные очки сравниваются с нормами, и выводится итоговая оценка

10. Какими способами учитывается важность оценки комплекса теста?

а) дается экспертная оценка

б) коэффициент каждому тесту устанавливается на основе факторного анализа

в) количественной мерой весомости теста может быть значение коэффициента корреляции

11. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества гибкости.

а) упражнения на растягивание;

б) статические упражнения;

в) 5000 м.

12. Определите, какие тесты подходят для измерения скоростно-силовых качеств.

а) прыжки;

б) упражнения со штангой;

в) метания.

13. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества силовых качеств.

а) упражнения на растягивания;

б) специальные легкоатлетические упражнения;

в) подтягивания.

14. Информированность теста – это …

а) степень точности, с которой он измеряет свойство, для оценки которого используется;

б) воспроизводимость результатов при его повторении через определенное время в одинаковых условиях;

в) степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

15. Определите тесты, результаты которых зависят от двух и более факторов.

а) гомогенные;

б) гетерогенные;

в) экстрагенные.

ТЕСТ №2
«Измерения в физической культуре и спорте»

1. Что является предметом спортивной метрологии?

а) физическая подготовка спортсменов;

б) измерения и контроль в спорте;

в) управление учебно-тренировочным процессом.

2. Определите термин «измерение»

а) установление соответствия между изучаемыми явлениями и числами;

б) непостоянство переменных величин, характеризующих состояние спортсмена и его деятельность;

в) степень совпадения результатов.

3. Установите основные параметры, измеряемые и контролируемые в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту.

а) физиологические параметры тренировочной нагрузки;

б) параметры физических качеств;

в) психологические параметры восстановления.

4. Какие отличия характерны спортсмену как объекту измерения в отличие от классических объектов?

а) изменчивость;

б) квалитативность;

в) однородность.

5. Адаптивность – это …

а) свойство человека приспосабливаться к окружающим условиям;

б) особенность спортсмена, основанная на том, что в подавляющем большинстве видов спорта деятельность спортсмена связана с непрерывными перемещениями.

в) большое число переменных, которые нужно одновременно измерять для того, чтобы точно охарактеризовать состояние и деятельность спортсмена.

6. Тестом в спортивной практике называют …

а) измерение, проводимое с целью определения состояния или способностей человека;

б) количественный показатель выраженности измеряемого свойства у данного испытуемого;

в) степень совпадения результатов.

7. Определите метрологические требования к тесту.

а) должна быть определенная цель;

б) необходима система оценок;

в) следует определить надежность теста.

8. Как называется группа тестов, имеющих общую конечную цель?

а) комплекс;

б) батарея;

в) сборник.

9. Определите, какие требования необходимо соблюдать для стандартизации проведения тестирования.

а) разминка перед тестированием должна быть стандартная;

б) тестирование проводят одни и те же умеющие это делать люди;

в) случайные измерения состояния испытуемых.

10. Надежность тестирования – это …

а) степень точность, с которой он измеряет свойство;

б) особенность, основанная на том, что в подавляющем большинстве видов спорта деятельность спортсмена связана с непрерывными перемещениями;

в) степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

11. От каких компонентов зависит стабильность теста?

а) вид теста;

б) степень совпадения результатов;

в) контингент испытуемых.

12. Эквивалентность теста характеризуется …

а) независимостью результатов тестирования от личных качеств лица;

б) тем, что одно и то же двигательное качество можно измерять с помощью нескольких тестов;

в) воспроизводимостью результатов при его повторении через определенное время в одинаковых условиях.

13. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества быстроты.

а) пробеганием сходу отрезков 10 метров;

б) 100 метров;

в) 1000 метров.

14. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества силовой выносливости.

а) максимальное количество отжиманий;

б) жим штанги максимального веса (1 – 2 раза);

в) прыжки в длину.

15. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества общей выносливости.

а) 1000м;

б) 50 м;

в) челночный бег.

ТЕСТ № 3
по теме «Основы стандартизации»

1.Определите термин «унификация».

а) разновидность стандартизации, заключающаяся в рациональном сокращении числа элементов одинакового функционального назначения;

б) разновидность стандартизации, заключающаяся в разработке и установлении типовых конструктивных, технологических решений.

в) совокупность свойств продукции.

2. Какие виды стандартов существуют.

а) региональные;

б) национальные;

в) технологические.

3. От чего зависят разновидности стандартизации.

а) от масштабов работы;

б) от унификации;

в) от типизации.

4. Цель стандартизации –

а. установление метрологических норм, правил, положений, требований;

б. установление требований по совместимости продукции;

в. достижение оптимальной степени упорядочения.

5. По закону РФ «О стандартизации». Стандартизация – это деятельность по установлению норм, правил и характеристик в целях обеспечения:

а) единства измерений;

б) безопасности продукции;

в) создание системы каталогизации.

6. Определите функции стандартизации:

а) экономические;

б) социальные;

в) коммуникативные.

7. Задачи стандартизации.

а) обеспечение взаимопонимания между разработчиками, изготовителями, продавцами и потребителями;

б) использование установленных положений;

в) содействие выполнению законодательства РФ.

8. Определите разновидности стандартизации.

а) административно-территориальная;

б) национальная;

в) масштабная.

9. Социальная функция стандартизации заключается

а) в необходимости стремиться включить в стандарты и достичь в производстве такие показатели качества объекта стандартизации, которые содействуют здравоохранению, безопасности в использовании.

б) в заинтересованности сторон получить достоверную информацию о продукции.

в) в достижении взаимопонимания в обществе через обмен информацией.

10. Какой может быть стандартизация в зависимости от масштабов района.

а) государственная;

б) национальная;

в) городская.

11. В чем заключается первый вариант оценки результатов тестирования спортсменов?

а) в выведении обобщенной оценки, которая информативно характеризует подготовленность спортсмена

б) в построении «профиля» спортсмена

в) в независимости результатов тестирования от личных качеств лица

12. Что такое норма?

а) граничная величина, результата теста на основе которых происходит квалификация спортсменов

б) граничная величина ,с помощью которой возможен перевод результата тестов в оценки

в) величина совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

13. Определите виды норм

а) сопоставительные

б) индивидуальные

в) должные

14. Что такое сопоставительные нормы?

а) устанавливаются после достижения людей, принадлежащих одной и той же совокупности

б) основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях

в) устанавливаются на основании требований, которые предъявляют человеку условия жизни, профессия.

15. Какие стадии включает в себя процесс оценивания?

а) подбирается шкала, с помощью которой возможен перевод результата тестов в оценки

б) в соответствии с выбранной шкалой результаты теста преобразовываются в очки

в) полученные очки сравниваются с нормами, и выводится итоговая оценка

ТЕСТ № 4
по теме: «Основы измерений»

1. Дайте определение измерению

а) совокупность операций, выполненных с помощью технических средств, хранящих единицу величины и позволяющих сопоставить с нею измеряемую величину;

б) совокупность физических величин, которым по определению придано значение, равное единице;

в) совокупность результатов, полученных путем использования органов чувств человека.

2. Определите измерения по способу получения числового значения измерительной величины:

а) косвенные;

б) совокупные;

в) эвристические.

3. Прямые измерения – это …

а) измерения, в которых значения измеряемых величин находят по данным повторных измерений одной или нескольких одноименных величин;

б) измерения, при которых искомое значение величины устанавливают по результатам измерений таких величин, которое связано с искомой определенной зависимостью;

в) измерения, при которых искомое значение величины находят непосредственным сравнением физической величины с ее мерой.

4. Определите измерения по характеру изменения измеряемой величины.

а) статистические;

б) динамические;

в) прямые.

5. Как называют измерения, при которых используется прямое измерение одной основной величины и физическая константа?

а) абсолютные;

б) относительные;

в) косвенные.

6. Сколько шкал измерений существует в спортивной метрологии?

а) 3

б) 4

в) 5

7. Шкала измерения – это …

а) упорядоченная совокупность значений физической величины;

б) совокупность величин, которые в процессе измерений претерпевают изменения;

в) совокупность, характеризующаяся превышением числа измерений над количеством измеряемых величин.

8. По количеству измерительной информации измерения бывают:

а) однократные;

б) относительные;

в) прямые

9. Определите шкалу измерений, которая характеризуется следующим образом: собственно измерений не производится, а проводится группировка объектов, идентичных по определяющему признаку с присвоением им обозначений.

а) шкала наименований;

б) шкала порядка;

в) шкала интервалов.

10. Определите, в какой шкале какая-нибудь из единиц измерения принимается за эталон, а измеряется величина, содержащая столько этих единиц, во сколько раз она больше эталона?

а) шкала отношений;

б) шкала порядка;

в) шкала интервалов.

11. Установите основные параметры, измеряемые и контролируемые в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту.

а) физиологические параметры тренировочной нагрузки;

б) параметры физических качеств;

в) психологические параметры восстановления.

12. Какие отличия характерны спортсмену как объекту измерения в отличие от классических объектов?

а) изменчивость;

б) квалитативность;

в) однородность.

13. Адаптивность – это …

а) свойство человека приспосабливаться к окружающим условиям;

б) особенность спортсмена, основанная на том, что в подавляющем большинстве видов спорта деятельность спортсмена связана с непрерывными перемещениями.

в) большое число переменных, которые нужно одновременно измерять для того, чтобы точно охарактеризовать состояние и деятельность спортсмена.

14. Тестом в спортивной практике называют …

а) измерение, проводимое с целью определения состояния или способностей человека;

б) количественный показатель выраженности измеряемого свойства у данного испытуемого;

в) степень совпадения результатов.

15. Определите метрологические требования к тесту.

а) должна быть определенная цель;

б) необходима система оценок;

в) следует определить надежность теста.

ТЕСТ № 5

1.Что такое тест?

а) измерение какой либо физической величины, в результате которой определяется, во сколько раз та величина больше или меньше другой величины принятая за эталон

б) измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способности спортсмена

в) Представляет собой организованное по определённым правилам соперничество

2.Какие метрологические требования выдвигаются к тестам ?

а) должна быть определённая цель применение любого теста.

б) следует разработать стандартизированную методику измерений результатов в тестах и процедуру тестирования.

в) необходимо определить их надёжность и информативность .

г) должна быть разработана система оценок результатов в тестах .

д) необходимо указать вид контроля .

3.Что такое гетерогенные тесты?

а) результат, которых зависит от двух или более факторов

б) числительное значение, полученное в ходе измерений

в) измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способности спортсмена

4. Как называется группа тестов, имеющих общую конечную цель?

а) комплекс;

б) батарея;

в) сборник

5. Определите, какие требования необходимо соблюдать для стандартизации проведения тестирования.

а) разминка перед тестированием должна быть стандартная;

б) тестирование проводят одни и те же умеющие это делать люди;

в) случайные измерения состояния испытуемых.

6 . Надежность тестирования – это …

а) степень точности, с которой он измеряет свойство;

б) особенность, основанная на том, что в подавляющем большинстве видов спорта деятельность спортсмена связана с непрерывными перемещениями;

в) степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

7. От каких компонентов зависит стабильность теста?

а) вид теста;

б) степень совпадения результатов;

в) контингент испытуемых

8. Эквивалентность теста характеризуется …

а) независимостью результатов тестирования от личных качеств лица;

б) тем, что одно и то же двигательное качество можно измерять с помощью нескольких тестов;

в) воспроизводимостью результатов при его повторении через определенное время в одинаковых условиях.

9.Что такое стабильность теста ?

а) разновидность надёжности, которая проявляется в степени совпадения результатов тестирования ,когда первое и последующее измерения разделены определенным временным интервалом

б) степень совпадения результатов;

в) контингент испытуемых.

10. Информированность теста – это …

а) степень точности, с которой он измеряет свойство, для оценки которого используется;

б) воспроизводимость результатов при его повторении через определенное время в одинаковых условиях

в) степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

11. Определите тесты, результаты которых зависят от двух и более факторов.

а) гомогенные;

б) гетерогенные;

в) экстрагенные

12.Назовите методы определения информативности

а) логическое и результативное

б) эмпирический метод и логический

в) продолжительный и круговой

13.Что такое согласованность тестов

а) результат тестирования независимы от личных качеств лица проводящего или оценивающего тест .

б) степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

в) разновидность тестов, которая проявляется в степени совпадения результатов тестирования

14.Тестирование это

а) измерение проводимой несколько раз

б) процедура выполнения теста

в. процесс исследования испытание спортсмена

15.Насколько групп подразделяются тесты

а) 7

б) 2

в) 3

ТЕСТ № 6

«Введение в спортивную метрологию»

1. Определите какие 3 составляющие включает наука метрология

А) законодательную, фундаментальную, педагогическую;

Б) прикладную, фундаментальную, физическую;

В) фундаментальную, законодательную, прикладную;

2. Спортивная метрология- это…

А) наука об измерениях в физическом воспитании и спорте

Б) наука об измерениях, методах и средствах в практической деятельности

В) наука об измерениях в соревновательной деятельности

3. Какие нефизические величины изучает спорт.метрология?

А) длина

Б) техническое мастерство

В) время

4. Что является общепринятой мерой пространственной протяженнности:

А) время

Б) длина

В) масса

5. К физическим величинам относятся:

А) время, выразительность движений

Б) сила тока, сила

В) давление, темп

6. Производная единица измерения – это…

А) величина, которую определяют по специальным образцам

Б) единица измерения, которая выражает размер конкретных физических величин

В) единица измерения, получаемая путем несложных арифметических действий

7. Определите, какие параметры измеряются в спорте:

А) интегральные, единичные

Б) интегральные, технические

В) дифференциальные, комплексные

8. Установите, что является производной единицей измерения?

А) Длина

Б) масса

В) скорость

9. **Дифференциальные параметры, измеряемые в науке о спорте- это**…

А) Раскрывающие одну величину отдельного свойства системы

Б) отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма

В) характеризующие только одно свойство системы

10. Как называется свойство явления характеризующее его длительность?

А) скорость

Б) температура

В) время

11. Определите термин «измерение»

а) установление соответствия между изучаемыми явлениями и числами;

б) непостоянство переменных величин, характеризующих состояние спортсмена и его деятельность;

в) степень совпадения результатов.

12. Установите основные параметры, измеряемые и контролируемые в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту.

а) физиологические параметры тренировочной нагрузки;

б) параметры физических качеств;

в) психологические параметры восстановления.

13.Тестирование это

а) измерение проводимой несколько раз

б) процедура выполнения теста

в) процесс исследования испытание спортсмена

14. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества силовой выносливости.

а) максимальное количество отжиманий;

б) жим штанги максимального веса (1 – 2 раза);

в) прыжки в длину.

15. Определите, какие тесты подходят для измерения физического качества общей выносливости.

а) 1000м;

б) 50 м;

в) челночный бег.

Комплект заданий для расчетно-графической работы

Выведение обобщенной оценки подготовленности спортсмена по стандартной шкале и шкале ГЦОЛИФКа.

Вариант 1

Ф.И.О.	*1 тест Плоская подача в квадрат*	*2 тест Плоская подача с выходом к сетке*	*3 тест крученая подача в квадрат*	*4 тест Подброс мяча в вверх*	*5 тест резаная подача в квадрат*	*6 тест Выпригивание вверх с выполнением удара над головой*

1 Забродина К	10	4	9	13	8	20
2 Усольцев М	12	4	7	10	8	18
3 Хваткова Я	12	5	6	7	10	15
4 КоршуковаЮ	15	3	6	11	9	12
5 РазумеевР	9	5	7	12	10	14
6 Юракова Л	11	6	12	12	12	10
7 Борисов Д	8	3	10	10	10	15
8 Айропетов Г	13	4	5	13	13	20
9 Павлов М	12	4	11	15	7	11
10 СтаховскийП	7	5	8	12	9	10

Вариант 2

Ф.И.О.	1 тест Плоская подача в квадрат	2 тест Плоская подача с выходом к сетке	3 тест крученая подача в квадрат	2. тест Подброс мяча в вверх	3. тест резаная подача в квадрат	6 тест Выпригивание вверх с выполнением удара над головой
1 Совин Н.	9	5	7	10	7	10
2 Маврицкий Е.	14	4	9	14	8	14
3 Бушковский А	12	3	6	11	11	13
4 Конураев В	8	5	7	10	9	11
5 Зиновьев А	12	3	8	13	12	20
6 Вакулина Г	9	6	8	9	7	11
7 МалецкийП	10	4	6	10	13	20
8 Шакиров Т	13	5	12	13	8	12
9 Гавриленко Н	10	5	8	9	10	10
10 Пелевина У	8	4	10	10	6	18

Вариант 3

Ф.И.О.	1 тест Плоская подача в квадрат	2 тест Плоская подача с выходом к сетке	3 тест крученая подача в квадрат	4. тест Подброс мяча в вверх	5. тест резаная подача в квадрат	6 тест Выпригивание вверх с выполнением удара над головой
Поздняков М.Л.	10	4	10	11	12	14
Вегтонов А.В.	15	4	8	11	10	12
Ипатьев В.С.	13	5	6	13	6	16
Ковин Д.А.	9	3	12	10	7	14
Плеханов Д.Н.	11	3	10	10	6	20
Шутов С.Ю.	10	6	14	8	10	18

Милюков А.И.	12	5	8	14	9	13
Сальников В.Н.	14	4	7	7	12	16
ГребенщиковВ.О.	12	3	9	10	7	16
Щербаков А.Ю.	9	6	10	9	9	11

Вариант 4

Ф.И.О.	1 тест Плоская подача в квадрат	2 тест Плоская подача с выходом к сетке	3 тест крученая подача в квадрат	4 тест Подброс мяча в вверх	5 тест резаная подача в квадрат	6 тест Выпрыгивание вверх с выполнением удара над головой
Суворов В.Я.	13	7	10	13	10	24
Михайлов Л.Н.	14	6	10	9	10	20
Пестеров А.А.	14	7	9	9	12	18
Фролов А.В.	16	5	12	10	8	15
Власов А.Ю.	11	7	12	11	13	14
Власов К.Ю.	11	6	10	14	10	12
Юрчинов В.Н.	10	5	11	12	11	15
Рудин И.В.	11	5	13	12	9	18
Панасов В.Д.	12	6	10	13	10	15
Петруди П.С.	9	8	8	12	12	13

Вариант 5

Ф.И.О.	*1 тест Плоская подача в квадрат*	*2 тест Плоская подача с выходом к сетке*	*3 тест крученая подача в квадрат*	*4 тест Подброс мяча в вверх*	*5 тест резаная подача в квадрат*	*6 тест Выпригивание вверх с выполнением удара над головой*
1 Забродина К	15	7	11	11	9	20
2 Усольцев М	18	7	7	10	8	18
3 Хваткова Я	12	5	6	7	10	15
4 КоршуковаЮ	15	7	6	11	9	12
5 РазумеевР	9	5	7	12	10	14
6 Юракова Л	11	6	12	12	12	10
7 Борисов Д	8	3	10	10	10	15
8 Айропетов Г	13	4	5	13	13	20
9 Павлов М	12	4	11	15	7	11
10 СтаховскийП	7	5	8	12	9	10

Вариант 6

Ф.И.О.	*1 тест Плоская подача в квадрат*	*2 тест Плоская подача с выходом*	*3 тест крученая подача в квадрат*	*4 тест Подброс мяча в вверх*	*5 тест резаная подача в квадрат*	*6 тест Выпригивание вверх с выполнением*

		к сетке				*удара над головой*
Старцев Я.	12	6	12	13	8	20
Струганова А.	13	7	8	11	7	19
Тихомирова Д	10	8	5	9	11	17
Троянов С	11	3	4	12	8	15
Фадеев Д	7	4	9	13	10	12
Федотов В	15	7	13	11	11	11
Чезганов Д	10	5	11	11	9	12
Шадрин У	14	3	6	14	10	19
Шарифов М	9	4	10	16	12	15
Шипицын М	8	6	7	15	7	13

Графическая форма представления результатов тестирования по перцентильной шкале.

Вариант 1

№пп	Имя Ф.	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока,см	Бег 20 м, сек	Бег 40 сек, м
1	Ванин	183	39	3,8	153
2	Андреев	184	39	3,8	154
3	Носков	184	40	3,9	155
4	Семенов	183	39	3,8	153
5	Женин	184	39	3,9	154
6	Дмитриев	184	40	3,9	155
7	Максимов	182	39	3,9	154
8	Сергеев	182	38	3,7	153
9	Антонов	183	38	3,8	154
10	Димин	182	38	3,9	154
11	Костырев	182	38	3,8	153
12	Пашин	182	38	3,8	155
13	Домин	182	38	3,7	152
14	Калининин	183	39	3,8	153
15	Сашкин	185	39	3,9	154
16	Юрьев	184	40	3,8	152
17	Колкин	183	39	3,7	152
18	Денисова	183	38	3,8	153
19	Петков	183	37	3,9	154
20	Лешкин	182	37	3,7	153
21	Русланов	182	37	3,8	153
22	Эдикин	183	38	3,9	154
23	Допин	182	38	3,7	153
24	Эльвиров	182	37	3,8	152
25	Домин.	183	38	3,7	154
26	Колинини	184	39	3,7	153
26	Сашкин	184	39	3,7	154

27	Юрьев	185	40	3,9	152
28	Колкин	184	39	3,9	153
29	Денисова	183	38	3,8	154
30	Петков	183	37	3,9	154
31	Лешкин	183	37	3,7	155
32	Русланов	182	37	3,9	152
33	Эдикин	183	38	3,9	152
34	Допин.	183	38	3,9	152
35	Эльвиров	182	37	3,8	153
36	Домин	182	38	3,8	152
37	Колининин	183	39	3,7	153
38	Сашкин	184	39	3,7	153
39	Юрьев	185	40	3,9	153
40	Колкин	183	39	3,8	153
41	Денисова	183	38	3,9	152
42	Петков	183	37	3,7	153
43	Лешкин	183	37	3,8	154
44	Руславно	182	37	3,8	154
45	Эдикин	182	38	3,9	154
46	Допин.	183	38	3,7	153
47	Эльвиров	182	37	3,7	152
48	Ванин	182	42	3,8	153
49	Андреев	188	42	3,9	153
50	Носков	189	43	3,7	153
51	Семенов	190	44	3,7	152
52	Женин	188	43	3,8	162
53	Дмитриев	189	42	3,9	160
54	Максимов	187	41	3,8	161
55	Сергеев	188	42	3,7	159
56	Антонов	187	42	3,9	160
57	Димин	188	41	3,9	162
58	Костырев	188	40	3,7	152
59	Лешкин	187	42	3,7	160
60	Петков	188	41	3,8	159
61	Андреев	187	40	3,7	160

Вариант 2

№пп	Имя Ф	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Бег 20 м, сек	Бег 40сек, м
1	Артамонова	182	39	3,9	153
2	Бахитов	182	39	3,7	154
3	Бачинин	183	40	3,9	155
4	Меркис	184	39	3,8	152
5	Синицын	183	39	3,9	154
6	Вернев	183	40	3,8	155
7	Макаров	182	39	3,9	153
8	Сивков	182	38	3,7	154
9	Кузьменых	183	38	3,8	155
10	Матрунин	184	39	3,7	154
11	Полухин	185	38	3,8	153
12	Митков	182	38	3,8	152
13	Митрин	183	38	3,7	154
14	Шобонов	186	39	3,9	153
15	Ковшова	184	39	3,9	154
16	Григорьев	185	40	3,8	152
17	Капустин	186	39	3,8	153
18	Волчина	183	38	3,8	154
19	Семенов	182	38	3,9	154
20	Иванова	182	37	3,8	154

21	Игнатьев	182	37	3,8	155
22	Петровых	183	38	3,9	154
23	Невоструев	183	38	3,8	152
24	Ярошенко	182	38	3,8	152
25	Арутунян	182	39	3,7	152
26	Челяев	183	39	3,8	153
27	Мароков	184	39	3,7	154
28	Тимофеева	185	40	3,9	152
29	Аркимова	184	40	3,9	152
30	Дунаева	185	38	3,9	155
31	Горошкин	184	37	3,9	154
32	Ильин	182	38	3,7	156
33	Гайворовский	183	37	3,9	152
34	Марвин	183	38	3,9	152
35	Стрюковский	183	38	3,9	153
36	Камелин	183	37	3,9	153
37	Бурвин	182	39	3,8	153
38	Чибатарев	183	39	3,7	153
39	Панченко	184	39	3,8	152
40	Майоров	185	40	3,9	154
41	Карапетян	183	39	3,8	153
42	Виеру	183	38	3,9	152
43	Петров	182	38	3,7	156
44	Костылев	182	37	3,9	154
45	Миронов	183	37	3,8	154
46	Агапов	182	38	3,9	154
47	Черных	182	38	3,7	154
48	Брусницин	183	37	3,8	152
49	Глушков	184	42	3,8	153
50	Носкова	183	43	3,9	156
51	Рыкова	183	43	3,7	153
52	Зеленов	182	44	3,9	152
53	Коростылев	183	43	3,8	161
54	Хомяков	182	41	3,9	160
55	Яроцкая	182	41	3,8	161
56	Яшная	183	43	3,7	158
57	Горин	182	42	3,6	160
58	Максимов	181	40	3,9	162
59	Андреев	182	40	3,7	153
60	Черных	181	39	3,8	152
61	Ларин	182	40	3,7	153

Вариант 3

№пп	Имя Ф	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Бег 20 м, сек	Бег 40сек, м
1	Горин	182	38	3,7	152
2	Белый	182	37	3,8	152
3	Олихвер	181	40	3,9	152
4	Ларин	182	38	3,8	152
5	Несмелов	184	39	3,9	154
6	Рапин	183	40	3,8	155
7	Золанин	182	38	3,7	152
8	Акипин	181	37	3,7	152
9	Генин	183	38	3,8	155
10	Оперков	182	37	3,7	153
11	Накипов	182	37	3,8	154
12	Ракутин	182	37	3,9	152
13	Зайкин	183	38	3,7	153
14	Нелипов	183	39	3,9	154
15	Горин	184	39	3,8	153

16	Белый	185	40	3,8	153
17	Олихвер	183	39	3,7	155
18	Зайкин	183	38	3,7	154
19	Оперков	181	39	3,9	154
20	Акипин	182	37	3,9	154
21	Антонов	181	38	3,8	155
22	Ванин	182	38	3,8	154
23	Золанин	183	39	3,8	153
24	Несмелов	182	37	3,8	155
25	Лешин	183	39	3,7	153
26	Русланов	183	39	3,8	153
27	Денисова	184	39	3,7	153
28	Юрьев	185	41	3,8	153
29	Эльвиров	184	40	3,9	152
30	Рапин	182	38	3,9	155
31	Олихвер	183	37	3,9	154
32	Акипин	183	38	3,7	156
33	Горин	183	37	3,9	152
34	Допин	182	38	3,8	152
35	Сергеев	182	39	3,7	152
36	Носков	182	37	3,9	154
37	Русланов	182	39	3,7	153
38	Ванин	183	37	3,8	152
39	Женин	184	39	3,8	152
40	Максимов	182	41	3,8	154
41	Сергеев	185	39	3,8	153
42	Антонов	183	37	3,7	154
43	Димин	182	38	3,7	154
44	Костырев	181	37	3,8	152
45	Максимов	183	37	3,8	152
46	Ларин	183	38	3,9	155
47	Нелипов	182	38	3,8	153
48	Рапин	183	38	3,8	152
49	Горин	185	42	3,7	153
50	Белый	183	42	3,7	156
51	Семенов	184	43	3,7	153
52	Андреев	182	44	3,8	153
53	Женин	185	42	3,8	162
54	Сашкин	181	41	3,8	161
55	Андреев	181	42	3,8	163
56	Горин	182	43	3,8	158
57	Олихвер	182	43	3,6	161
58	Золанин	182	41	3,8	163
59	Несмелов	183	40	3,7	152
60	Горин	182	42	3,7	153
61	Андреев	182	40	3,8	152

Вариант 4

№пп	Имя Ф	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Бег 20 м, сек	Бег 40сек, м
1	Ванин	182	37	3,8	152
2	Андреев	181	38	3,8	153
3	Носков	182	40	3,8	152
4	Семенов	183	38	3,7	153
5	Бахитов	182	39	3,9	153
6	Сивков	183	40	3,8	155
7	Меркис	182	39	3,7	154
8	Ванин	181	37	3,8	152
9	Генин	183	38	3,8	154
10	Оперков	182	38	3,9	153

11	Женин	181	37	3,8	154
12	Ракутин	184	37	3,9	154
13	Дмитриев	184	39	3,7	153
14	Нелипов	184	39	3,8	154
15	Русланов	185	39	3,8	152
16	Белый	182	40	3,8	153
17	Юрьев	182	39	3,7	152
18	Зайкин	183	38	3,8	154
19	Оперков	181	34	3,9	152
20	Акипин	182	37	3,9	154
21	Лешкин	182	38	3,8	155
22	Ванин	183	38	3,9	152
23	Золанин	184	36	3,8	153
24	Дмитриев	182	37	3,8	155
25	Максимов	182	39	3,7	152
26	Русланов	182	38	3,9	153
27	Денисова	184	39	3,7	153
28	Юрьев	185	41	3,8	152
29	Сергеев	184	41	3,9	152
30	Рапин	182	38	3,9	155
31	Олихвер	183	37	3,9	154
32	Акипин	183	39	3,7	156
33	Горин	182	37	3,9	152
34	Костырев	182	38	3,8	151
35	Димин	183	39	3,7	152
36	Петков	182	37	3,8	154
37	Русланов	182	38	3,8	152
38	Сашкин	184	37	3,8	152
39	Женин	184	39	3,7	152
40	Эдикин	182	41	3,9	154
41	Сергеев	185	39	3,8	152
42	Антонов	184	38	3,7	154
43	Димин	182	38	3,8	154
44	Костырев	181	37	3,8	152
45	Ванин	184	37	3,8	151
46	Ларин	183	39	3,8	155
47	Нелипов	181	38	3,8	153
48	Рапин	183	38	3,8	151
49	Горин	182	42	3,8	153
50	Белый	183	41	3,7	156
51	Матрунин	182	43	3,7	153
52	Ярошенко	182	41	3,9	152
53	Игнатьев	183	43	3,8	162
54	Мароков	181	41	3,8	163
55	Марвин	184	43	3,8	163
56	Хомяков	183	43	3,8	158
57	Яроцкая	182	43	3,7	161
58	Зеленов	183	41	3,8	163
59	Тимофеева	184	41	3,7	153
60	Аркимова	182	42	3,8	153
61	Дунаева	182	40	3,8	151

Вариант 5

№пп	Имя Ф	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Бег 20 м, сек	Бег 40сек, м
1	Ермина	182	40	3,9	154
2	Петров	181	42	4,1	154
3	Иванов	181	43	3,9	155
4	Сидоров	183	39	3,6	156
5	Минаев	183	39	3,,8	153

6	Суркова	183	40	3,8	152
7	Дубровина	184	38	3,7	154
8	Богданов	180	37	3,9	152
9	Кибордин	183	40	3,8	154
10	Васильев	182	38	3,9	153
11	Ефимов	181	37	3,8	154
12	Попопов	183	39	4,1	154
13	Калашников	184	39	3,7	153
14	Чадов	184	39	3,9	155
15	Аненнков	185	39	3,9	153
16	Кашинский	186	40	3,8	152
17	Сергеев	182	42	3,7	152
18	Некрасов	187	38	3,8	154
19	Саидов	181	37	3,8	152
20	Топычканова	183	37	3,9	154
21	Судницына	182	38	3,7	155
22	Ванин	183	39	3,9	152
23	Золанин	184	36	3,8	152
24	Дмитриев	185	37	3,8	155
25	Максимов	182	39	3,8	152
26	Русланов	183	36	3,9	152
27	Денисова	184	39	3,7	153
28	Юрьев	185	41	3,9	152
29	Сергеев	184	44	3,9	151
30	Рапин	184	38	3,9	155
31	Олихвер	183	37	4,1	154
32	Акипин	183	39	3,7	157
33	Горин	182	37	3,9	152
34	Костырев	182	38	3,8	151
35	Димин	183	39	3,7	152
36	Петков	182	37	3,8	154
37	Русланов	182	38	3,8	152
38	Сашкин	184	37	3,8	152
39	Женин	184	39	3,7	152
40	Эдикин	182	41	3,9	154
41	Сергеев	185	39	3,8	152
42	Антонов	184	38	3,7	154
43	Димин	182	38	3,8	154
44	Костырев	181	37	3,8	152
45	Ванин	184	37	3,8	151
46	Ларин	183	39	3,8	155
47	Нелипов	181	38	3,8	153
48	Рапин	183	38	3,8	151
49	Горин	182	42	3,8	153
50	Белый	183	41	3,7	156
51	Матрунин	182	43	3,7	153
52	Ярошенко	186	44	3,9	152
53	Игнатьев	183	43	3,8	162
54	Мароков	181	41	3,7	163
55	Марвин	184	42	3,8	163
56	Хомяков	185	43	3,8	158
57	Яроцкая	186	43	4,3	167
58	Зеленов	183	44	3,8	168
59	Тимофеева	184	41	3,7	157
60	Аркимова	189	45	2,0	154
61	Дунаева	187	40	4,2	154

Вариант 6

№пп	Имя Ф	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Бег 20 м, сек	Бег 40сек, м

1	Аллахгулуев	182	41	3,9	154
2	Алексеев	181	40	4,1	154
3	Анчугов	181	43	3,9	155
4	Атманских	183	38	3,6	156
5	Бешкинская	183	37	3,7	153
6	Богордаев	183	42	3,8	152
7	Бондарь	184	39	3,7	154
8	Будахян	180	38	3,9	152
9	Буденков	183	41	3,8	154
10	Дахно	182	36	3,9	153
11	Катпенов	181	35	3,8	154
12	Коротких	183	39	4,1	154
13	Кузьминых	184	38	3,7	153
14	Мамутов	184	39	3,9	155
15	Марунич	185	35	3,9	153
16	Медведев	186	40	3,8	152
17	Михеева	182	41	3,7	152
18	Мотавкин	187	38	3,8	154
19	Никитченко	181	35	3,8	152
20	Самсонов	183	37	3,9	154
21	Тагиров	182	38	3,7	155
22	Хидиралиев	183	40	3,9	152
23	Шафиев	184	36	3,8	152
24	Аллахгулуев	185	38	3,9	155
25	Алексеев	182	39	3,8	152
26	Белоногова	183	37	3,6	152
27	Белопухова	184	34	3,7	153
28	Борисихина	185	40	3,9	152
29	Вологжанина	184	44	3,6	151
30	Воротникова	184	39	3,9	155
31	Гладких	183	42	4,1	154
32	Глазова	183	37	3,7	157
33	Дмитриева	182	36	3,9	152
34	Дьяченко	182	39	3,8	151
35	Жилина	183	36	3,7	152
36	Захарычева	182	37	3,8	154
37	Киприянов	182	38	3,9	152
38	Крюков	184	39	3,8	152
39	Леонтьева	184	34	3,7	152
40	Мариничева	182	41	3,9	154
41	Обручникова	185	39	3,8	152
42	Парфенов	184	35	3,7	154
43	Проказова	182	38	3,8	154
44	Родичкина	181	37	3,6	152
45	Салахов	184	32	3,8	151
46	Сидоренко	183	39	3,7	155
47	Федоров	181	34	3,9	153
48	Мигунова	183	38	3,4	151
49	Милютин	182	43	3,5	153
50	Окунцева	183	41	3,7	156
51	Павлович	182	45	3,9	153
52	Пехотина	186	44	3,6	152
53	Столбикова	183	41	3,8	162
54	Стрижка	181	43	3,7	163
55	Ткачук	184	42	3,4	163
56	Тушканов	185	39	3,8	158
57	Фархутдинова	186	43	4,3	167
58	Чехович	183	44	3,8	168

59	Чучалина	184	41	3,7	157
60	Якубовский	189	45	4,0	154
61	Мельник	187	40	4,2	154

Ранжирование результатов тестов

Вариант 1

№ п/п	Имя, Фамилия	Бег 10 метров	Бег 30 метров	Бег 50 метров	Прыжок в длину, см	Тройной прыжок в длину, см
1.	Александр Л.	2,02	5,10	7,15	190	625
2.	Артем А.	2,15	5,05	7,55	180	620
3.	Артем Т.	2,25	5,15	7,50	175	585
4.	Александр Т.	2,00	4,80	6,85	215	645
5.	Иван Т.	2,30	5,35	7,45	176	580
6.	Виктор Л.	2,15	5,10	7,05	180	620
7.	Илья К.	2,05	4,95	6,90	210	640
8.	Савелий П.	2,10	5,07	7,05	195	610
9.	Сергей Д.	2,15	4,89	6,89	189	624
10.	Павел Б.	2,20	5,25	7,17	191	605

Вариант 2

№ п/п	Имя, Фамилия	Бег 10 метров	Бег 30 метров	Бег 50 метров	Прыжок в длину, см	Тройной прыжок в длину, см
1.	Андрей Д.	2,05	4,95	7,15	190	605
2.	Василий К.	1,94	4,80	7,05	210	615
3.	Андрей П.	1,95	4,90	7,10	205	610
4.	Иван П.	2,15	4,90	7,05	185	585
5.	Максим Е.	2,03	4,95	7,35	200	600
6.	Евгений Ш.	2,10	4,90	6,95	195	615
7.	Андрей К.	2,15	5,05	7,10	205	615
8.	Андрей Н.	2,15	4,95	7,00	215	635
9.	Антон В.	2,23	5,13	7,30	194	645
10.	Дмитрий Н.	2,17	4,81	6,80	200	589

Вариант 3

№ п/п	Фамилия, Имя	Бег 10 метров	Бег 30 метров	Бег 50 метров	Прыжок в длину, см	Тройной прыжок в длину, см
1.	Александр Л.	2,00	5,02	7,07	193	638
2.	Артем А.	2,10	5,00	7,48	183	628
3.	Артем Т.	2,20	5,08	7,36	178	594
4.	Александр Т.	1,96	4,76	6,77	220	656
5.	Иван Т.	2,25	5,28	7,37	180	588
6.	Виктор Л.	2,12	5,06	7,00	186	629
7.	Илья К.	2,00	4,88	6,28	214	652
8.	Савелий П.	2.05	5,02	6,95	198	620
9.	Сергей Д.	2.10	4,80	6,93	193	630
10.	Павел Б.	2,09	5,20	7,10	195	600

Вариант 4

№ п/п	Имя, Фамилия	Бег 10 метров	Бег 30 метров	Бег 50 метров	Прыжок в длину, см	Тройной прыжок в длину, см
1.	Андрей Д.	2,09	4,99	7,13	190	605
2.	Василий К.	1,92	4,84	7,06	210	615
3.	Андрей П.	1,95	4,90	7,16	205	610
4.	Иван П.	2,15	4,90	7,05	185	585
5.	Максим Е.	2,03	4,95	7,35	200	600
6.	Евгений Ш.	2,10	4,90	6,95	195	615
7.	Андрей К.	2,15	5,05	7,10	205	615
8.	Андрей Н.	2,15	4,95	7,00	215	635
9.	Антон В.	2,23	5,13	7,30	194	645
10.	Дмитрий Н.	2,17	4,81	6,80	200	589

Вариант 5

№ п/п	Имя, Фамилия	Бег 10 метров	Бег 30 метров	Бег 50 метров	Прыжок в длину, см	Тройной прыжок в длину, см
1.	Александр Л.	2,02	5,10	7,15	190	625
2.	Артем А.	2,15	5,05	7,55	180	620
3.	Артем Т.	2,25	5,15	7,50	175	585
4.	Александр Т.	2,00	4,80	6,85	215	645
5.	Иван Т.	2,30	5,35	7,45	176	580
6.	Виктор Л.	2,15	5,10	7,05	180	620
7.	Илья К.	2,05	4,95	6,90	210	640
8.	Савелий П.	2,10	5,07	7,05	195	610
9.	Сергей Д.	2,15	4,89	6,89	189	624
10	Павел Б.	2,20	5,25	7,17	191	605

Вариант 6

№ п/п	Имя, Фамилия	Бег 10 метров	Бег 30 метров	Бег 50 метров	Прыжок в длину, см	Тройной прыжок в длину, см
1.	Александр Л.	2,2	5,15	7,128	192	620
2.	Артем А.	2,12	5,35	7,6	189	623
3.	Арсений Т.	2,21	5,54	7,5	176	580
4.	Егор Т.	2,17	4,87	6,82	210	641
5.	Иван Т.	2,35	5,47	7,79	190	584
6.	Максим Л.	2,11	5,16	7,93	185	627
7.	Дмитрий К.	2,25	4,83	6,63	205	642
8.	Михаил П.	2,18	5,47	7,81	193	619
9.	Дмитрий Д.	2,32	4,71	6,41	186	621
10	Федор Б.	2,29	5,69	7,45	192	616

Определение достоверности различий по Т-критерию Стьюдента, по т-критерию Уайта.

Определение меры связи между явлениями.

Вариант 1

Технические приемы									
Фамилия	Общее	Передач	Передач	Удар	Удар	Ау	Отбо	Точные	Точны

	количество технических приемов	и прав.	и левой	ы прав.	ы лев.	т	р мяча	передачи	е удары
Рякшин	43	18	11	2	1	8	3	22	2
Портнов	46	21	13	1	1	7	3	25	1
Вукин	43	17	15	4	1	2	4	19	2
Фортов	40	20	15	0	1	2	2	24	0
Маленьких	44	18	12	1	2	9	2	20	1
Иванов	44	23	12	3	1	2	3	19	0
Васнин	46	24	15	1	0	3	2	15	1
Кулов	49	21	10	2	0	9	7	18	0
Шоркин	42	14	16	3	0	4	3	16	2
Капин	48	12	17	2	1	8	4	19	1
Сред. Арифм.	44,5	18,8	13,6	1,9	0,8	5,6	3,3	19,7	1

	Технические приемы								
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рябинин	40	19	8	2	1	8	2	25	2
Поротов	47	21	11	1	1	10	3	24	1
Верезенских	39	19	13	2	2	2	1	19	1
Фатхулин	43	25	12	0	1	5	0	20	0
Малышев	44	19	12	1	2	9	3	20	1
Иванчук	46	21	12	3	1	6	3	19	0
Вертипрахов	44	25	14	1	0	3	1	18	1
Борисов	49	23	10	2	0	10	4	18	1
Ринасов	42	14	14	1	0	9	5	14	0
Шелухов	48	14	17	0	2	8	6	24	1
Сред. Арифм.	43,6	18,4	12,3	1,3	1,0	7,5	3,1	20,1	0,8

Вариант 2

	Технические приемы								
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рякшин	46	20	18	1	0	5	2	28	1
Портнов	45	20	12	0	3	8	2	19	2
Вукин	53	18	14	1	3	12	5	15	1
Фортов	44	12	21	0	1	3	7	22	1
Маленьких	49	19	16	1	2	9	2	26	0
Иванов	47	24	12	5	2	0	4	20	2
Васнин	48	25	15	3	1	3	1	26	0

Кулов	53	20	11	2	0	14	3	17	0
Шоркин	48	18	16	0	0	9	6	25	1
Капин	47	20	14	2	1	1	9	10	1
Сред. Арифм.	48,1	20,1	14,9	1,6	1,3	6,4	3,8	21,1	0,9

	Технические приемы								
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рябинин	43	21	9	3	1	6	3	20	1
Поротов	46	21	21	1	2	1	0	24	0
Верезенских	47	19	11	2	2	11	2	19	1
Фатхулин	49	27	10	1	1	4	6	18	0
Малышев	53	14	23	1	2	11	2	21	1
Иванчук	46	25	11	3	1	2	4	27	2
Вертипрахов	48	21	14	1	0	5	8	20	1
Борисов	48	24	10	2	0	10	2	18	0
Ринасов	42	16	15	5	0	5	1	17	1
Шелухов	48	9	14	2	1	15	5	15	1
Сред. Арифм.	47,0	19,7	13,8	2,1	12,0	7,0	3,4	19,9	0,8

Вариант 3

	Технические приемы								
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рякшин	44	19	15	1	1	6	2	22	1
Портнов	41	20	14	1	2	1	2	16	1
Вукин	50	18	14	2	2	11	5	17	1
Фортов	49	18	16	1	1	7	5	24	1
Маленьких	45	15	18	3	2	5	2	20	1
Иванов	47	22	12	2	1	6	4	20	2
Васнин	48	19	17	2	2	9	1	25	1
Кулов	51	20	13	2	0	14	2	17	1
Шоркин	42	16	14	4	0	8	1	18	1
Капин	43	13	14	2	1	11	1	15	1
Сред. Арифм.	46,0	17,9	14,7	2,0	1,2	7,9	2,3	19,5	1,1

	Технические приемы								
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рябинин	54	20	18	3	1	8	4	20	1
Поротов	57	14	20	0	2	12	9	25	1
Верезенских	49	22	18	3	0	4	2	25	1

Фатхулин	49	26	14	1	0	8	3	18	0
Малышев	52	15	20	0	3	12	2	23	1
Иванчук	44	21	15	2	1	5	0	24	2
Вертипрахов	46	26	13	3	0	2	2	21	0
Борисов	47	20	11	1	1	11	3	24	0
Ринасов	54	15	13	4	1	14	7	19	1
Шелухов	46	15	24	2	1	6	0	27	1
Сред. Арифм.	49,8	19,4	14,6	1,9	1,1	9,3	3,1	20,7	0,7

Вариант 4

Технические приемы									
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рякшин	45	22	12	2	1	7	3	23	1
Портнов	53	17	24	1	4	5	2	27	2
Вукин	50	25	11	2	0	8	4	20	1
Фортов	44	26	10	1	0	4	3	16	0
Маленьких	46	12	26	0	2	3	3	23	1
Иванов	48	26	11	4	1	2	4	30	2
Васнин	39	21	15	1	0	0	2	23	0
Кулов	42	24	9	0	0	8	1	19	0
Шоркин	47	17	15	5	0	8	2	11	2
Капин	43	8	22	2	1	9	0	15	1
Сред. Арифм.	45,7	19,8	15,5	1,7	0,9	5,4	2,4	20,7	1,0

Технические приемы									
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рябинин	49	20	14	3	1	7	4	20	1
Поротов	57	14	21	0	2	12	8	22	1
Верезенских	39	22	10	3	0	2	2	16	1
Фатхулин	49	26	11	1	0	8	3	23	0
Малышев	52	15	23	0	3	9	2	23	1
Иванчук	44	21	15	2	1	5	0	24	2
Вертипрахов	46	26	13	3	0	2	2	21	0
Борисов	47	20	11	1	1	11	3	19	1
Ринасов	54	15	13	4	1	14	7	19	1
Шелухов	43	15	24	2	1	1	0	15	1
Сред. Арифм.	43,0	19,4	15,5	1,9	1,1	8,2	3,1	18,7	0,9

Вариант 5

Технические приемы									
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары

Рякшин	45	12	16	8	0	9	0	21	0
Портнов	47	25	17	1	1	7	3	24	3
Вукин	48	14	13	0	2	4	7	16	1
Фортов	43	23	13	0	1	2	2	21	0
Маленьких	42	13	13	2	1	0	3	20	1
Иванов	49	27	12	3	1	2	3	18	2
Васнин	46	25	16	4	8	4	4	13	1
Кулов	44	22	11	2	8	8	7	18	0
Шоркин	43	13	16	3	8	2	2	11	0
Капин	48	16	18	1	0	3	0	14	4
Сред. Арифм.	44,5	18,8	13,6	1,9	0,8	5,6	3,3	19,7	1

Технические приемы									
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Рябинин	44	10	4	1	0	4	1	27	2
Поротов	46	22	10	0	1	10	3	24	4
Верезенских	39	11	17	4	2	2	7	10	1
Фатхулин	43	25	10	0	1	5	0	20	3
Малышев	44	10	10	8	2	6	3	21	1
Иванчук	46	21	11	3	1	6	0	19	4
Вертипрахов	42	25	15	1	0	3	1	14	1
Борисов	49	27	13	4	0	12	3	18	6
Ринасов	46	14	10	0	0	9	5	10	0
Шелухов	48	16	11	1	2	6	0	26	1
Сред. Арифм.	43,6	18,4	12,3	1,3	1,0	7,5	3,1	20,1	0,8

Вариант 6

Технические приемы									
Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Баймагомбетова	46	13	15	5	2	9	1	22	1
Большаков	45	24	18	2	4	7	2	23	3
Боярченков	47	15	14	0	3	4	5	18	2
Вервейн	45	22	13	1	2	2	4	20	0
Зайков	44	14	12	3	0	0	5	25	1
Морозов	46	26	15	1	0	2	2	16	4
Мугадов	45	27	14	2	5	4	3	15	1
Пинаев	42	20	12	3	6	8	6	13	0
Пономарев	44	15	18	4	2	2	1	12	3
Смородинцев	49	14	16	0	1	3	2	11	2
Сред. Арифм.	44,5	18,8	13,6	1,9	0,8	5,6	3,3	19,7	1

Технические приемы	

Фамилия	Общее количество технических приемов	Передачи прав.	Передачи левой	Удары прав.	Удары лев.	Аут	Отбор мяча	Точные передачи	Точные удары
Алалыкин	43	10	4	3	2	5	2	27	3
Бирюков	45	23	11	2	1	9	3	24	2
Ильиных	40	11	17	4	0	2	7	15	1
Мотовилов	41	25	10	5	1	7	0	20	5
Никольская	42	12	12	8	2	6	5	21	1
Обоскалова	44	21	15	3	1	8	6	19	2
Пинаев	45	26	16	1	0	3	1	14	1
Просвирнин	48	27	13	4	2	11	3	18	6
Чердынцев	47	18	10	7	0	4	4	17	0
Шакирова	46	17	11	0	1	3	0	26	3
Сред. Арифм.	43,6	18,4	12,3	1,3	1,0	7,5	3,1	20,1	0,8

Тематика контрольных работ

Задание №1. Проблемы развития ИВС.

Выбрать одну из тем и сделать доклад, в каждой теме отображены примерная структура и содержание работы. Защита докладов будет проходить на последней паре (когда по расписанию стоит зачёт).

Наличие презентации приветствуется. В презентации можно отобразить краткую информацию по структуре доклада, переносить доклад «дословно» в презентацию необязательно.

Темы для доклада:

1. Структура и организация ИВС в России.
— критерии оценивания и способы определения соревновательного результата;
— спортивные дисциплины;
— спортивные разряды и звания;
— становление и организация спортивной Федерации по ИВС;
— Россия на Олимпийских играх и мировой арене;
— Знаменитые спортсмены мира и рекордные достижения в ИВС.
2. Развитие ИВС в России и зарубежных странах.
— история зарождения и формирование ИВС в мире;
— история развития спорта в России;
— уровень развития профессионального спорта в стране;
— уровень развития любительского спорта в стране;
— проблемы развития спорта в стране.

Задание № 2. Двигательные умения и навыки и обучение двигательным действиям

1.1. Повторить (изучить) теоретические основы по темам «Физическое упражнение как основное средство физического воспитания (физической культуры) и спортивной тренировки» и «Основы обучения двигательным действиям» (Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Ф. Курамшин, 2004).

1.2. Выбрать спортивную дисциплину (в циклических и ациклических видах) или элемент соревновательной деятельности (в сложнокоординационных и ситуационных видах спорта).

1.3. Перечислить, дать характеристику и **отразить специфику** показателей техники соревновательной деятельности (элемента):

– общие структурные компоненты техники соревновательной деятельности (элемента): основа техники, главное звено, детали, их характеристика;

– кинематические характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические характеристики, ритм, качественные характеристики и их особенности в выбранной спортивной дисциплины (элемента соревновательной деятельности);

1.4. Охарактеризовать этап обучения технике спортивной дисциплины (элемента соревновательной деятельности) и его **особенности** (в соответствии с вариантом, **с конкретизацией** в выбранной спортивной дисциплине (элементе соревновательной деятельности):

– основные и частные задачи;

– типичные средства и методы (общепедагогические и специальные (практические));

– особенности методики (формирование и отработка ООД, регламентация режима упражнений, предупреждение и устранение ошибок и др.).

Варианты – этапы обучения технике двигательного действия (к п.1.4. задания)

№ вари-анта	Задание (этап)	Фамилия
1	1 этап – начальное разучивание	А – Й
2	2 этап – углубленное разучивание	К – Т
3	3 этап – результирующая отработка	У - Я

Задание №3. Тактическая подготовка

1. Особенности проявления тактики, тактической подготовки, влияние факторов на тактику соревновательной деятельности в ИВС.

2. Какие упражнения используются в практических методах моделирования соревновательной деятельности спортсмена в ИВС:

Метод тренировки без противника:

—

—

—

Метод тренировки с условным противником

—

—

—

Метод тренировки с партнером

—

—

—

Метод тренировки с противником

—

—

—

Задание № 4. Физические качества и их проявление в избранном виде спорта

2.1. В федеральном стандарте спортивной подготовки (ФССП) по избранному виду спорта (ИВС) ознакомиться с приложением 4 (номер приложения может меняться в зависимости от вида спорта) **«Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта»** - http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/

2.2. Подготовить в письменной форме информацию по проявлению каждого физического качества в ИВС (таблица из ФССП и текст по каждому физическому качеству).

Источники:

1. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Учебная литература по видам спорта.

Задание № 5. Общая характеристика структуры многолетнего совершенствования в избранном виде спорте

1. Заполнить таблицу 1 «Основные направления _____ подготовки (указать вид подготовки в соответствии с вариантом) на этапах многолетнего совершенствования в _____ (указать спортивную дисциплину (вид спорта))».

Этапы		Особенности
1-й		
2-й		
3-й		
4-й		
5-й		
6-й		

2. Заполнить таблицу 2 «Особенности содержания этапа многолетнего совершенствования _____ (в соответствии с вариантом) в _____ (спортивная дисциплина (вид спорта))»

Характеристики и виды подготовки	Особенности
Задачи	
Соотношение средств	
Основные методы	
Параметры нагрузки: - кол-во занятий в неделю	
- продолжительность тренировочного занятия	
- годовой объем	
Техническая подготовка	
Физическая подготовка	
Тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Теоретическая подготовка	

Распределение вариантов
п.1 – Виды подготовки спортсмена

№ варианта	Вид подготовки	Фамилия
1	Техническая подготовка	А – Й
2	Физическая подготовка	К– Ф
3	Тактическая подготовка	Х – Я

п.2 – Этапы многолетнего совершенствования

№ варианта	Этап многолетнего совершенствования	Фамилия
1	Первый – предварительной подготовки	А – Д
2	Второй – начальной специализации	Е – И
3	Третий – углубленного спортивного совершенствования	Й – Н
4	Четвертый – высших достижений	О – Т
5	Пятый – сохранения достижений	У – Ч
6	Шестой – поддержания общей тренированности	Ш – Я

Задание № 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

1. Изучить методологические компоненты отбора в процессе многолетнего спортивного совершенствования.
2. Написать особенности спортивного отбора в ИВС:
— определить анатомические, физиологические и психические особенности спортсменов, занимающихся ИВС;
— определить ведущие физические качества и свойства личности спортсмена, занимающегося ИВС.
3. Этап предварительного (первичного) отбора:
— особенности данного этапа;
— используемые методы отбора в ИВС;
— определить используемые тесты для отбора и физкультурно-спортивной ориентации спортсменов, занимающихся ИВС.
4. Этап основного отбора:
— особенности данного этапа;
— используемые методы отбора в ИВС;
— определить используемые тесты для отбора, занимающихся ИВС.
5. Этап отбора для углубленной специализации в избранном виде спорта:
— особенности данного этапа;
— используемые методы отбора в ИВС;
— определить используемые тесты для отбора, занимающихся ИВС.
6. Этап отбора лучших спортсменов в сборные команды:
— особенности данного этапа;
— используемые методы отбора в ИВС;
— определить используемые тесты для отбора, занимающихся ИВС.

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 2.2. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	Задание №4. «Физические качества и их проявление в избранном виде спорта».	Письменная работа	2
Тема 3.1. Построение спортивной тренировки	Задание № 5. «Общая характеристика структуры многолетнего совершенствования в избранном виде спорте».	Письменная работа	2
Тема 4.2. Управление, контроль и моделирование в спорте	Моделирование в спортивной тренировке, анализ дневника спортсмена.	Письменная работа	2
Тема 5.1.Основы метрологии и обеспечение единства измерений.	«Физические и нефизические величины».	Письменная работа	2
Тема 5.2. Измерения в физической культуре и спорте	Основные виды измерительных шкал.	Письменная работа	2
Тема 6.2 Выборочный метод	Определение достоверности различий по хи-квадрату, многопольные таблицы	Расчетные данные	2
Тема 6.3. Корреляционный анализ	Определение коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона	Расчетные данные	2
Всего			14

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Раздел 1. Общие основы спорта	круглый стол (дискуссия, дебаты);	научно-образовательное направление
Раздел 2. Спортивная подготовка	анализ конкретных ситуаций (кейс-задание); круглый стол (дискуссия, дебаты);	профессионально-трудовое направление
Раздел 3. Структура спортивной тренировки	анализ конкретных ситуаций (кейс-задание)	профессионально-трудовое направление
Раздел 5. Основы метрологии	творческие задания, тестирования	научно-образовательное направление
Раздел 6. Первичная обработка материала	групповая работа с иллюстративным материалом	научно-образовательное направление
Раздел 7. Основы стандартизации. Основы контроля в спорте.	тестирования	научно-образовательное направление

СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ

Интерактивные методы обучения:	**Основные направления программы воспитания:**
– круглый стол (дискуссия, дебаты);	– гражданско-патриотическое и правовое направление
– деловые и ролевые игры;	– духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление
– метод проектов;	– спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление
– дидактическая игра;	– профессионально-трудовое направление
– решение проблемных задач и др.	– студенческое самоуправление
– мозговой штурм;	– научно-образовательное направление
– анализ конкретных ситуаций;	– экологическое направление.
– мастер-классы;	
– тренинг;	
– внеконтексные операции с понятиями;	
– решение проблемных задач и др	