Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 16-10-2026 23:25:05 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– определение уровня готовности к педагогической деятельности обучающегося по специальности «Физическая культура»;
– установление качества профессиональной компетентности по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и руководству соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
– формирование теоретической и практической подготовки в избранном виде спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

– освоить технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
– совершенствовать профессионально-значимые умения и навыки физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;
– освоить технико-тактические действия избранного вида спорта и повысить уровень физической подготовленности;
– повысить уровень спортивных достижений в избранном виде спорта.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина входит в состав профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы» профессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Основы врачебного контроля;
– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– ПК 1.2.: Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

– ПК 1.3.: Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

Обучающийся должен быть готов к выполнению основных видов профессиональной деятельности:

– Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать, иметь практический опыт:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Иметь практический опыт
ОК 04. ОК 08. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3.	организовывать работу коллектива и команды; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; определять цель, задачи, планировать учебные занятия и (или) циклы занятий с учётом задач и особенностей	психологические основы деятельности коллектива, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; теоретические и методические основы планирования учебных занятий по дополнительным общеобразовательным	планирования учебных занятий; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки процесса, и результатов деятельности, обучающихся на учебных занятиях; наблюдения, анализа и самоанализа учебных занятий, разработки предложения по их совершенствованию; определения предрасположенности обучающихся к освоению избранного вида спорта;

	дополнительной общеобразовательной программы, уровня подготовленности, особенностей группы обучающихся; планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях; использовать систему нормативов и методик педагогического контроля; анализировать результаты педагогического контроля и оценки процесса и результатов деятельности, обучающихся на учебных занятиях; разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения; планировать работу судейской коллегии; пользоваться контрольно – измерительными приборами; осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов); анализировать	программам в области физической культуры и спорта; Федеральные государственные требования (ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, определяющие особенности планирования занятий в области физической культуры и спорта; методы и методики педагогического контроля; порядок проведения контрольных упражнений и тестирования для оценки уровня подготовленности обучающихся; понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся; основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; особенности организации работы по введению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); проведения фрагментов образовательных и пропагандиских мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

	события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; осуществлять поиск и критический анализ информации по вопроса допинга;	нормативов испытаний (тестов); требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов); состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения; правила вида спорта, в соответствии с которым проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); положение или регламент и программа спортивных соревнований; порядок обеспечения безопасности спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта; международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и	

		национальных антидопинговых организаций	

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*		*зачет*		*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***380***	*92*	*86*	*36*	*80*	*38*	*48*
Лекции, *академ. час.*	***46***	*26*	*20*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***226***	*52*	*42*	*28*	*44*	*22*	*38*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа,	***108***	*14*	*24*	*8*	*36*	*16*	*10*

академ. час.							
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 «Спортивный отбор» и «спортивная ориентация»;

Тема 1.1 Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация» (Факторы спортивного отбора и комплекс мероприятий и методов по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; прогноз и выявление наследственных признаков, которые могут изменяться под влиянием тренировок; оценка возможностей человека, на основе которой производится выбор подходящей для него спортивной ориентации);

Тема 1.2 Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов (Этапы спортивного отбора: этап массового просмотра детей 6-10 лет; этап выявления одаренных в спортивном отношении детей школьного возраста; этап отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР; этап отбора в каждом олимпийском виде спорта по результатам просмотровых учебно-тренировочных сборов);

Раздел 2 Спортивная тренировка;

Тема 2.1 Характеристика понятия «спортивная тренировка» (Основные цели и задачи спортивной тренировки, её детализация и отличительные черты);

Тема 2.2 Средства и методика тренировки (Комплекс средств, виды упражнений и методика спортивной тренировки, повышающие уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечивающие готовность к спортивному достижению);

Тема 2.3 Общие специальные принципы спортивной тренировки (Принципы развития физических способностей: углубленность специальной подготовки, непрерывность, постепенность увеличения нагрузки, волнообразность, вариативность и цикличность тренировочного процесса);

Раздел 3 Подготовка спортсмена в процессе тренировки;

Тема 3.1 Виды и принципы спортивной подготовки спортсмена (Факторы и принципы системы спортивной подготовки их

последовательность и взаимосвязи для практического применения в тренировочном процессе);

Тема 3.2 Техническая подготовка (Формирование двигательных умений и навыков, связанных с выполнением соревновательного действия, в группах видов спорта со свойственной им техникой; критерии технического мастерства; оценка эффективности техники; задачи и методы технической подготовки);

Тема 3.3 Физическая подготовка (Виды, задачи и средства общей и специальной физической подготовки);

Тема 3.4 Тактическая подготовка (Виды, задачи, средства и формы индивидуальной, групповой и командной тактик; варианты и комбинации тактических приемов; тактический план);

Тема 3.5 Психологическая подготовка спортсмена (Мотивация спортивной деятельности; волевая, интеллектуальная и интегральная подготовка; субъективные и объективные трудности в спорте; подготовка к соревнованиям);

Раздел 4 Способности и методики их развития;

Тема 4.1 Методика и методы развития силовых способностей (Абсолютная и относительная мышечная сила; упражнения и методы развития силовых способностей);

Тема 4.2 Скоростные способности и методика их развития (Элементарные и комплексные формы проявления и развития скоростных способностей; фазы двигательных реакций);

Тема 4.3 Координационные способности и методика их развития (Преодоление избыточных степеней свободы органов движений; виды, методика развития, критерии оценки и формы проявления координации; ловкость и ритмика);

Тема 4.4 Выносливость и методика ее развития (Виды и показатели выносливости и фазы утомления; развитие скоростной и силовой выносливости);

Тема 4.5 Гибкость и методика ее развития (Виды, задачи, средства и методы развития гибкости);

Раздел 5 Основы планирования подготовки спортсменов (Предмет планирования, средства, методы, показатели, структурные элементы планирования отдельных тренировочных занятий (структура, разминка, период врабатывания, основная и заключительная часть));

Раздел 6 Типы и формы организации занятий (Задачи и формы организации учебных, тренировочных, учебно-тренировочных, восстановительных, модельных и контрольных занятий);

Раздел 7 Микроциклы, мезоциклы и макроциклы;

Тема 7.1 Построение программ микроциклов (Занятия, проводимые в течение нескольких дней и обеспечивающие комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки; типы и структура микроциклов; реакции тренированности, переутомления и восстановления);

Тема 7.2 Построение программ мезоциклов (Этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель; планы, признаки и числа типовых мезоциклов; учет особенностей мужского и женского организмов);

Тема 7.3 Построение программ макроциклов (Периоды подготовки в тренировочном цикле типа полугодичного, годичного, многолетнего, включающие законченный ряд периодов, этапов, фаз и мезоциклов);

Раздел 8 Построение подготовки спортсменов в течении года (Периоды и структура подготовки по видам спорта и уровню достижений спортсменов; этапы тренировки; группы соревнований; варианты структуры соревновательного периода; индивидуальная тренировка);

Раздел 9 Спортивная подготовка как многолетний процесс (Варианты и параметры структуры процесса подготовки (длительностью до 12 лет); возрастные зоны успехов, возможностей, поддержания высоких результатов; факторы и методические положения многолетней подготовки спортсменов мужского и женского пола);

Раздел 10 Общая структура многолетней подготовки (Этапы и основные задачи многолетней спортивной подготовки);

Раздел 11 Построение подготовки в олимпийских (четырехлетних) циклах (Основные особенности и отличия в подготовке на разных этапах олимпийского цикла; варианты динамики тренировочных нагрузок, основные проблемы и ошибки в циклических видах спорта в четырехлетних циклах);

Раздел 12 Виды планирования и их документы (Планы подготовки и исходные данные для их создания; виды документов для перспективного планирования и их содержание; текущее и оперативное планирование).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	«Спортивный отбор» и «спортивная ориентация»	4	
Раздел 2.	Спортивная тренировка	4	
Раздел 3.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	4	
Раздел 4.	Способности и методики их развития	3	
Раздел 5.	Основы планирования подготовки спортсменов	3	
Раздел 6.	Типы и формы организации занятий	4	
Раздел 7.	Микроциклы, мезоциклы и макроциклы	4	

Раздел 8.	Построение подготовки спортсменов в течении года	4	
Раздел 9.	Спортивная подготовка как многолетний процесс	4	
Раздел 10.	Общая структура многолетней подготовки	4	
Раздел 11.	Построение подготовки в олимпийских (четырехлетних) циклах	4	
Раздел 12.	Виды планирования и их документы	4	
Итого:		**46**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	«Спортивный отбор» и «спортивная ориентация»	18	
Раздел 2.	Спортивная тренировка	24	
Раздел 3.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	26	
Раздел 4.	Способности и методики их развития	26	
Раздел 5.	Основы планирования подготовки спортсменов	22	
Раздел 6.	Типы и формы организации занятий	14	
Раздел 7.	Микроциклы, мезоциклы и макроциклы	18	
Раздел 8.	Построение подготовки спортсменов в течении года	18	
Раздел 9.	Спортивная подготовка как многолетний процесс	10	
Раздел 10.	Общая структура многолетней подготовки	10	
Раздел 11.	Построение подготовки в олимпийских (четырехлетних) циклах	20	
Раздел 12.	Виды планирования и их документы	20	
Итого:		**226**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической**

			подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	12	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 7.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 8.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение	20	

	тестирования.		
Раздел 9.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 10.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 11.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 12.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	8	
Итого:		**108**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 3.	ОК 04.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 4.	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 5.	ОК 08.; ПК 1.1.;	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса);

	ПК 1.2.; ПК 1.3.	2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 6.	ОК 04.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 7.	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 8.	ОК 04.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 9.	ОК 04.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 10.	ОК 04.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 11.	ОК 04.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 12.	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Зачет (2 семестр).	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

Зачет (4 семестр).	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Зачет на основе результатов тестирования
Зачет (6 семестр).	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.	1. Зачет на основе результатов тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного

ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы,	0,5

основные термины, схемы	
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет (2 семестр); зачет (4 семестр); зачет (6 семестр).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля; зачет на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете (2 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

13.3 Оценивание обучающегося на зачете (4 семестр)

Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 15	зачтено
менее 15	-	Не зачтено

13.4 Оценивание обучающегося на зачете (6 семестр)

Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка

20	не менее 15	зачтено
менее 15	-	Не зачтено

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. – URL: https://urait.ru/bcode (дата обращения: 22.08.2025);

2 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. – URL: https://urait.ru/bcode (дата обращения: 22.08.2025);

3 Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 106 с. — ISBN 978-5-534-11146-0. – URL: https://urait.ru/bcode (дата обращения: 22.08.2025).

б) дополнительная литература:

1 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. – URL: https://urait.ru/bcode (дата обращения: 22.08.2025);

2 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — ISBN 978-5-534-07085-9. – URL: https://urait.ru/bcode (дата обращения: 22.08.2025);

3 Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство

Юрайт, 2023. — 304 с. — ISBN 978-5-534-11455-3. – URL: https://urait.ru/bcode (дата обращения: 22.08.2025).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Электронная библиотека Издательского центра «Академия» / ИП Бурцева Антонина Петровна. – Москва, [200 ?]. – URL: https://academia-library.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;

– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Для проведения занятий лекционного типа (лекций) и практических занятий предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями.
Для проведения практических занятий предусмотрены:
-спортивный зал, оснащенный мебелью и специализированным оборудованием: табло универсальное; баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; волейбольная сетка, стойки; скамейка гимнастическая жесткая; перекладина гимнастическая пристенная; мяч баскетбольный; мяч волейбольный; насос для накачивания мячей; обруч гимнастический; набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;
-спортивный зал, оснащенный мебелью и специализированным оборудованием: ворота; баскетбольные щиты с кольцами; волейбольные стойки, сетка; шведская стенка; мяч футбольный; мяч баскетбольный; мяч волейбольный; насос для накачивания мячей; скамейка гимнастическая жесткая; обруч гимнастический; набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;
-бассейн, оснащенный мебелью и специализированным оборудованием: скамейка гимнастическая жесткая; плавательные доски; калабашки; лопатки для рук; аквапалка; коврик резиновый; плавательные дорожки

(25х14 м); станция автоматического дозирования и контроля; пылеводосос; фен настенный; волногаситель; разделитель дорожек с поплавками;
-спортивный зал, оснащенный мебелью и специализированным оборудованием: шахматные часы; шахматы; набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;
-открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий с оборудованием и средствами обучения (мини-футбольное поле; беговая дорожка; футбольное поле; полоса препятствий; турник; гимнастическое оборудование; оборудование для спортивных игр).
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

директор сск "металлург-университет" Серкова Татьяна Юрьевна (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

1 Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

Выберите один правильный ответ.

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований:

1) низкий старт
2) высокий старт
3) вид старта по желанию бегуна

2. Выберите один правильный ответ.

Пять олимпийских колец символизируют:

1) пять принципов олимпийского движения
2) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
3) союз континентов

3. Выберите один правильный ответ.

Что в легкой атлетике делают с ядром?

1) толкают
2) бросают
3) метают

4. Выберите один правильный ответ.

Назовите основные физические качества человека:

1) быстрота, сила, смелость, гибкость
2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость

5. Выберите один правильный ответ.

Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

1) разрешается дополнительный бросок
2) результат засчитывается
3) попытка засчитывается, а результат нет

6. Выберите один правильный ответ.

Соревнования по какому из этих видов спорта проводятся на льду?

1) бобслей
2) биатлон
3) фристайл

7. Выберите один правильный ответ.

Какого слова нет в девизе Олимпийских игр?

1) быстрее
2) дальше

3) сильнее

8. Выберите один правильный ответ.
В какой стране возник вид спорта самбо?
1) Япония
2) СССР
3) Великобритания

9. Выберите один правильный ответ.
Какой из этих видов спорта является зимним?
1) слалом
2) гольф
3) гандбол

10. Выберите один правильный ответ.
С чего начинается хоккейный матч?
1) с подачи
2) с вбрасывания
3) с буллита

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1. Устный опрос на лекционных и практических занятиях

Пример вопросов для устного опроса

Раздел 1 Спортивный отбор» и «спортивная ориентация
1. Что такое спортивный отбор?
2. Что такое спортивная ориентация?
3. Какие факторы учитываются при спортивном отборе?
4. Какова цель спортивной ориентации?
5. Какие методы используются для выявления способностей?
6. Могут ли наследственные признаки изменяться под влиянием тренировок?
7. Что лежит в основе выбора спортивной ориентации?
8. Какую роль играет прогноз в спортивном отборе?
9. Чем отличается отбор от ориентации?
10. В каком возрасте проводится массовый просмотр детей?
11. Какой метод используется на этапе отбора в сборные?
12. Сколько основных этапов спортивного отбора выделяют?
13. Что проверяют на просмотровых сборах?
14. Может ли спортивная ориентация меняться с возрастом?

Раздел 2 Спортивная тренировка

1. Что такое спортивная тренировка?
2. Какова главная цель спортивной тренировки?
3. Чем отличается тренировка от физкультуры?
4. Какие задачи решает спортивная тренировка?
5. Является ли тренировка педагогическим процессом?
6. Что обеспечивает эффективность тренировки?
7. Что такое тренировочная нагрузка?
8. Что определяет специфику тренировки в разных видах спорта?
9. Какова цель технической подготовки?
10. Что развивает тактическая подготовка?
11. Какие методы применяются в психологической подготовке?
12. Что обеспечивает методика тренировки?
13. Какие качества развивает физическая подготовка?
14. Что означает принцип непрерывности?
15. Что такое волнообразность нагрузки?

Раздел 3 Подготовка спортсмена в процессе тренировки

1. Какие виды подготовки выделяют?
2. Что такое интегральная подготовка?
3. Какой принцип обеспечивает последовательность подготовки?
4. Что обеспечивает принцип сознательности?
5. Какой принцип важен для долгосрочного прогресса?
6. Что такое принцип соревновательной направленности?
7. Какой принцип помогает избежать перетренированности?
8. Что такое техника выполнения упражнения?
9. Как оценивается эффективность техники?
10. Что такое рациональная техника?
11. Что такое технический арсенал?
12. Что включает физическая подготовка?
13. Что такое тактика в спорте?
14. Какие виды тактики выделяют?
15. Что такое тактическое мышление?
16. Что развивает психологическая подготовка?
17. Что такое мотивация в спорте?

Раздел 4 Способности и методики их развития

1. Что такое абсолютная сила?
2. Что такое относительная сила?
3. Что такое изометрические упражнения?
4. Какова роль силы в спорте?
5. Что такое простая реакция?
6. Что такое сложная реакция?
7. Как развивать скорость реакции?
8. Что такое частота движений?

9. Что такое координация?
10. Какие виды координации выделяют?
11. Какие упражнения развивают координацию?
12. Что такое общая выносливость?
13. Какие виды выносливости выделяют?
14. Какова роль выносливости в спорте?
15. Что такое гибкость?
16. Какие виды гибкости выделяют?
17. Что такое статическая растяжка?

Раздел 5 Основы планирования подготовки спортсменов
1. Что является предметом планирования?
2. Из каких частей состоит тренировочное занятие?
3. Что включает разминка?
4. Какова цель периода врабатывания?
5. Что входит в основную часть занятия?
6. Какова цель заключительной части?
7. Что такое педагогическое наблюдение?
8. Какие показатели используют при планировании?
9. Что такое структура занятия?
10.Какова длительность разминки?

Раздел 6 Типы и формы организации занятий
1. Какие формы занятий выделяют?
2. Что такое учебно-тренировочное занятие?
3. Какова цель восстановительных занятий?
4. Что такое модельное занятие?
5. Какова цель контрольных занятий?
6. Как организуются групповые занятия?
7. Что такое индивидуальное занятие?
8. Какова роль учебных занятий?
9. Как часто проводят восстановительные занятия?
10. Что определяет форму занятия?

Раздел 7 Микроциклы, мезоциклы и макроциклы
1. Что такое микроцикл?
2. Какие типы микроциклов выделяют?
3. Какова цель микроцикла?
4. Что такое волна нагрузки в микроцикле?
5. Как оценивается эффективность микроцикла?
6. Что такое мезоцикл?
7. Сколько микроциклов в мезоцикле?
8. Какие типы мезоциклов выделяют?
9. Какова цель подготовительного мезоцикла?
10. Что такое макроцикл?

11. Из чего состоит макроцикл?
12. Какие периоды выделяют в макроцикле?
13. Сколько макроциклов в год?
14. Что такое многолетний макроцикл?
15..Как планируется макроцикл?

Раздел 8 Построение подготовки спортсменов в течении года

1. Какие периоды выделяют в годовом цикле?
2. Что такое этап тренировки?
3. Какие группы соревнований выделяют?
4. Что такое соревновательный период?
5. Как варьируется структура соревновательного периода?
6. Что такое индивидуальная тренировка?
7. Как учитывается уровень спортсмена при планировании?
8. Какова цель подготовительного периода?
9. Какова длительность переходного периода?
10. Что определяет структуру годового цикла?

Раздел 9 Спортивная подготовка как многолетний процесс

1. Какова длительность многолетней подготовки?
2. Сколько этапов в многолетней подготовке?
3. Что такое возрастные зоны успехов?
4. Когда наступает зона высших достижений у мужчин?
5. Когда наступает зона высших достижений у женщин?
6. Что такое сенситивные периоды?
7. Какой этап самый длительный?
8. Какова цель начального этапа?
9. Что такое резервный потенциал?

Раздел 10 Общая структура многолетней подготовки

1. Какие этапы выделяют в многолетней подготовке?
2. Какова задача начального этапа?
3. Что развивают на этапе углублённой подготовки?
4. Когда начинается спортивная специализация?
5. Какова цель этапа высших достижений?
6. Что такое этап поддержания формы?
7. Сколько лет длится этап специализации?
8. Как меняется объём тренировок по этапам?
9. Какова роль соревнований на разных этапах?
10. Что определяет переход на следующий этап?

Раздел 11 Построение подготовки в олимпийских (четырехлетних) циклах

1. Сколько лет длится олимпийский цикл?
2. Какие этапы выделяют в олимпийском цикле?

3. Как меняется нагрузка в цикле?
4. Что такое пик формы на ОИ?
5. Какова ошибка в планировании цикла?
6. Как учитывают неолимпийские годы?
7. Что такое макроциклы в олимпийском цикле?
8. Какова роль сборов в цикле?
9. Как избежать «провала» на ОИ?
10. Что такое резервирование ресурсов?

Раздел 12 Виды планирования и их документы

1. Какие виды планирования выделяют?
2. Что такое перспективное планирование?
3. Что такое текущее планирование?
4. Что такое оперативное планирование?
5. Какие документы используют для перспективного планирования?
6. Что включает годовой план?
7. Что включает план микроцикла?
8. Что такое тренировочный дневник?
9. Какие исходные данные нужны для планирования?
10.Какова роль документации в тренировочном процессе?

3 Тестирование по результатам освоения теоретического материала и самостоятельной работы

3.1. **Тестирование №1** проводится для определения степени усвоения теоретического материала, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ОК-4:**

1. Выберите верный вариант ответа

В каком виде тактической подготовки особенно важны навыки взаимодействия, распределения ролей и согласованных действий?

1) Индивидуальная тактика
2) Групповая тактика
3) Тактика противодействия
4) Тактика принятия решений

2. Выберите верный вариант ответа

Какая форма организации занятий наиболее способствует развитию командного взаимодействия?

1) Восстановительное занятие
2) Учебное занятие
3) Учебно-тренировочное занятие в группе

4) Индивидуальное занятие

3. Выберите верный вариант ответа

Какой компонент психологической подготовки напрямую связан с умением работать в команде?

1) Развитие концентрации внимания
2) Формирование мотивации к победе
3) Развитие коммуникативных и кооперативных навыков
4) Тренировка скорости реакции

4. Выберите верный вариант ответа

Что является ключевым условием эффективной групповой тактики в командных видах спорта?

1) Высокий уровень индивидуальной техники
2) Согласованность действий и взаимопонимание
3) Максимальная физическая выносливость
4) Индивидуальная стратегия каждого игрока

5. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип спортивной подготовки подчеркивает необходимость учёта ролей и взаимодействия в коллективе?

1) Принцип специализации
2) Принцип систематичности
3) Принцип единства общей и специальной подготовки
4) Принцип соревновательной направленности

6. Установите соответствие между формой занятия и её вкладом в развитие командных навыков:

Форма занятий	Вклад
А. Учебно-тренировочное	1. Отработка согласованных действий в условиях, приближенных к соревнованиям
Б. Модельное	2. Совместное освоение техники и тактики в группе
В. Контрольное	3. Оценка слаженности команды при выполнении тактических задач
Г. Восстановительное	4. Не направлено на развитие командных навыков

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

7. Установите соответствие между видом тактики и характером

взаимодействия:

Вид тактики	Характер взаимодействия
А. Индивидуальная	1. Согласованные действия 2–5 участников
Б. Групповая	2. Действия одного спортсмена без прямого взаимодействия
В. Командная	3. Скоординированная игра всей команды по единому плану

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите этапы формирования командного взаимодействия на учебно-тренировочном занятии в логической последовательности:

1) Разбор ошибок и обсуждение тактических решений
2) Выполнение тактических упражнений в группе
3) Постановка общей тактической задачи тренером
4) Самостоятельное принятие решений в игровой ситуации

9. Укажите правильную последовательность этапов разработки командного тактического плана:

1) Анализ сильных и слабых сторон соперника
2) Распределение ролей между игроками
3) Определение общей стратегии
4) Отработка комбинаций на тренировке

10. Вставьте пропущенное слово

Эффективная _____ тактика невозможна без взаимопонимания, доверия и чёткого распределения ролей между членами команды.

11. Вставьте пропущенное слово

В процессе _____ занятий спортсмены учатся согласовывать свои действия, что способствует формированию командного духа.

12. Вставьте пропущенное слово

Умение слушать партнёра, учитывать его действия и адаптироваться — ключевые навыки _____ взаимодействия в спорте.

13. Вставьте пропущенное слово

В командных видах спорта важна не только индивидуальная подготовка, но и _____ согласованность всех игроков.

14. Вставьте пропущенное слово

Психологическая подготовка включает развитие навыков _____, необходимых для конструктивного общения в коллективе.

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ОК-8:**

1. Выберите верный вариант ответа

Какой вид физической подготовки направлен на укрепление здоровья и формирование общей двигательной базы?

1) Специальная физическая подготовка
2) Тактическая подготовка
3) Общая физическая подготовка
4) Психологическая подготовка

2. Выберите верный вариант ответа

На каком этапе многолетней подготовки особенно важно использовать разнообразные средства физической культуры для гармоничного развития?

1) Этап высших достижений
2) Этап спортивной специализации
3) Начальный этап (6–10 лет)
4) Этап поддержания формы

3. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип спортивной тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки для предотвращения травм и переутомления?

1) Вариативность
2) Постепенность
3) Углублённость специальной подготовки
4) Цикличность

4. Выберите верный вариант ответа

Какое средство тренировки наиболее эффективно для поддержания функционального состояния организма в условиях малоподвижной профессиональной деятельности?

1) Силовые упражнения с отягощением
2) Упражнения на гибкость
3) Аэробные упражнения умеренной интенсивности
4) Тактические упражнения

5. Выберите верный вариант ответа

Какой тип занятий целесообразно использовать для восстановления после умственного напряжения в профессиональной

деятельности?

1) Контрольные занятия
2) Восстановительные занятия
3) Модельные занятия
4) Учебные занятия

6. Установите соответствие между видом физической подготовки и её основной задачей:

Вид подготовки	Основная задача
А. Общая физическая подготовка	1. Развитие качеств, непосредственно влияющих на результат в конкретном виде спорта
Б. Специальная физическая подготовка	2. Укрепление здоровья, формирование общей двигательной базы
В. Функциональная подготовка	3. Развитие выносливости, скорости, силы как основы работоспособности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Установите соответствие между этапом многолетней подготовки и возрастом:

Этап	Возраст
А. Массовый просмотр	1. 14–18 лет
Б. Отбор в СДЮШОР/УОР	2. 6–10 лет
В. Отбор в сборные команды	3. 11–13 лет

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите части тренировочного занятия в правильной последовательности:

1) Основная часть
2) Заключительная часть
3) Разминка (вводная часть)
4) Период врабатывания

9. Укажите правильную последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1) Этап спортивной специализации
2) Этап начальной подготовки
3) Этап высших достижений
4) Этап углублённой подготовки

10. Вставьте пропущенное слово

Средства _____ физической подготовки включают бег, плавание, общеразвивающие упражнения и направлены на укрепление здоровья.

11. Вставьте пропущенное слово

Принцип _____ предполагает чередование нагрузки и отдыха, что способствует восстановлению и предотвращает переутомление.

12. Вставьте пропущенное слово

На начальном этапе спортивной подготовки (6–10 лет) приоритетное значение имеет _____ развитие двигательных качеств.

13. Вставьте пропущенное слово

Восстановительные занятия включают лёгкие упражнения, направленные на снижение _____ напряжения и ускорение восстановления.

14. Выберите верный вариант ответа

В какой период годового цикла рекомендуется увеличить долю оздоровительных и восстановительных средств физической культуры для профилактики переутомления?

1) Подготовительный период
2) Соревновательный период
3) Переходный период
4) Период пика формы

15. Установите соответствие между периодом годового цикла и рекомендуемыми средствами физической культуры для поддержания здоровья:

Период	Средства физической культуры
А. Подготовительный	1. Лёгкая аэробика, растяжка, дыхательные упражнения
Б. Соревновательный	2. Разнообразные ОФП-упражнения, игры, плавание
В. Переходный	3. Восстановительная гимнастика, прогулки, йога

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

16. Расположите этапы внедрения индивидуального оздоровительного комплекса физической культуры в профессиональную деятельность в правильной последовательности:

1) Оценка исходного состояния здоровья и физической подготовленности

2) Коррекция комплекса по результатам самоконтроля

3) Включение упражнений в ежедневный режим

4) Подбор средств с учётом характера труда и возраста

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ПК-1.1:**

1. Выберите верный вариант ответа

Какой документ отражает цели, задачи, содержание и объём тренировочной работы на год?

1) План микроцикла

2) Годовой план подготовки

3) Тренировочный дневник

4) Протокол соревнований

2. Выберите верный вариант ответа

Что является основным предметом планирования в спортивной подготовке?

1) Питание спортсмена

2) Тренировочный процесс и его результаты

3) Спортивная экипировка

4) Расписание соревнований

3. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип тренировочного процесса предполагает чередование периодов нагрузки и восстановления в рамках годового цикла?

1) Непрерывность

2) Постепенность

3) Цикличность

4) Вариативность

4. Выберите верный вариант ответа

На каком этапе многолетней подготовки проводится массовый просмотр детей 6–10 лет?

1) Этап спортивной специализации
2) Этап начальной подготовки
3) Этап высших достижений
4) Этап поддержания формы

5. Выберите верный вариант ответа
Какой показатель чаще всего используется для анализа эффективности тренировочного занятия?
1) Настроение спортсмена
2) Объём и интенсивность нагрузки, ЧСС, результаты тестов
3) Количество упражнений
4) Продолжительность разминки

6. Установите соответствие между уровнем планирования и его продолжительностью:

Уровень	Продолжительность
А. Оперативное	1. 1 год
Б. Текущее	2. 1 тренировочное занятие или микроцикл
В. Перспективное	3. Мезоцикл (3–6 недель)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Установите соответствие между типом макроцикла и его целью:

Тип макроцикла	Цель
А. Однопиковый	1. Достижение пика формы к одним главным соревнованиям
Б. Двухпиковый	2. Несколько пиков формы в течение года
В. Многопиковый	3. Достижение пика формы дважды за год

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите структурные части тренировочного занятия в правильной последовательности:
1) Основная часть
2) Заключительная часть
3) Разминка
4) Период врабатывания

9. Укажите правильную последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1) Этап высших достижений
2) Этап начальной подготовки
3) Этап углублённой подготовки
4) Этап спортивной специализации

10. Вставьте пропущенное слово

Для эффективного _____ тренировочного процесса необходимо учитывать принципы постепенности, цикличности и непрерывности.

11. Вставьте пропущенное слово

Анализ результатов соревнований и контрольных тестов позволяет скорректировать _____ подготовки.

12. Вставьте пропущенное слово

_____ цикл — это недельный блок тренировок, направленный на решение конкретных задач этапа подготовки.

13. Вставьте пропущенное слово

При планировании работы с детьми 6–10 лет особое внимание уделяется _____ спортивному отбору и ориентации.

14. Вставьте пропущенное слово

В _____ подготовке важно учитывать как общие, так и специальные физические качества, соответствующие требованиям вида спорта.

15. Выберите верный вариант ответа

Какой тип структуры соревновательного периода предполагает чередование пиков формы и восстановительных фаз в течение года?

1) Однопиковый
2) Двухпиковый
3) Волнообразный
4) Линейный

16. Выберите верный вариант ответа

Что является основным критерием при анализе эффективности годового плана подготовки?

1) Количество проведённых тренировок
2) Достижение запланированных соревновательных результатов
3) Удовлетворённость спортсменов питанием
4) Продолжительность разминки

17. Расположите этапы анализа физкультурно-спортивной работы по итогам года в логической последовательности:

1) Сравнение фактических и плановых результатов
2) Сбор данных (протоколы, тесты, ЧСС, отзывы)
3) Разработка рекомендаций на следующий год
4) Выявление отклонений и причин неудач

18. Укажите правильную последовательность структуры соревновательного периода в двухпиковом макроцикле:

1) Восстановительная фаза
2) Первый пик формы
3) Переходный микроцикл
4) Второй пик формы

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ПК-1.2:**

1. Выберите верный вариант ответа

Какой этап спортивного отбора наиболее актуален при организации массовых спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере?

1) Отбор в сборные команды
2) Этап зачисления в СДЮШОР
3) Массовый просмотр детей 6–10 лет
4) Просмотровые сборы олимпийского резерва

2. Выберите верный вариант ответа

Какая форма занятий наиболее подходит для организации досуга подростков в профильном спортивном лагере?

1) Восстановительное занятие
2) Учебно-тренировочное занятие
3) Индивидуальное занятие
4) Контрольное занятие

3. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип тренировочного процесса особенно важен при работе с детьми в лагерных условиях?

1) Углублённость специальной подготовки
2) Постепенность и дозированность нагрузки
3) Максимальная интенсивность
4) Специализация с первого дня

4. Выберите верный вариант ответа

Какой компонент физической подготовки целесообразно развивать в рамках оздоровительного досуга в лагере?

1) Только специальную силу
2) Только скоростные качества
3) Общую физическую подготовку
4) Только тактическое мышление

5. Выберите верный вариант ответа
Что является основной целью проведения спортивно-оздоровительных мероприятий в молодежных лагерях?
1) Отбор олимпийского резерва
2) Подготовка к чемпионатам мира
3) Укрепление здоровья и формирование интереса к физической культуре
4) Повышение спортивного разряда

6. Установите соответствие между возрастной группой и формой спортивной работы в лагере:

Возрастная группа	Форма работы в лагере
А. Дети 6–10 лет	1. Отработка тактических комбинаций, специализация
Б. Подростки 11–14 лет	2. Игровые подвижные занятия, ОФП, спортивные эстафеты
В. Юноши 15–17 лет	3. Углублённая технико-тактическая подготовка по виду спорта

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Установите соответствие между типом лагеря и задачами спортивной работы:

Тип лагеря	Основные задачи
А. Оздоровительный	1. Выявление одарённых детей, тестирование способностей
Б. Профильный (спортивный)	2. Отбор перспективных спортсменов, углублённая подготовка
В. Просмотровый сбор	3. Развитие интереса к спорту, укрепление здоровья

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите этапы организации спортивного мероприятия в

детском лагере в правильной последовательности:

1) Проведение мероприятия
2) Анализ результатов и обратная связь
3) Планирование содержания и подбор упражнений
4) Определение целевой группы и целей мероприятия

9. Укажите правильную последовательность этапов спортивного отбора в условиях лагерной смены:

1) Проведение игровых и тестовых заданий
2) Наблюдение за поведением и мотивацией
3) Первичный просмотр всех участников
4) Выявление перспективных детей для рекомендаций в СДЮШОР

10. Вставьте пропущенное слово

В профильных лагерях важно сочетать спортивную подготовку с _____ направленностью, чтобы сохранить интерес у подростков.

11. Вставьте пропущенное слово

Для организации досуга детей младшего возраста в лагере предпочтительны _____ формы занятий: эстафеты, подвижные игры, соревнования.

12. Вставьте пропущенное слово

При планировании мероприятий в молодежном лагере необходимо учитывать возрастные _____ развития физических качеств.

13. Выберите верный вариант ответа

В какой период годового цикла целесообразно проводить профильные спортивные смены в лагерях для подростков?

1) Подготовительный период
2) Соревновательный период
3) Переходный период
4) Период пика формы

14. Выберите верный вариант ответа

Какой документ необходим для планирования деятельности профильного спортивного лагеря в рамках годового цикла подготовки?

1) Протокол соревнований
2) Годовой календарный план физкультурно-спортивных мероприятий
3) Медицинская карта спортсмена
4) Личный тренировочный дневник

15. Установите соответствие между периодом годового цикла и содержанием лагерной смены:

Период	Содержание смены в лагере
А. Подготовительный	1. Восстановление, оздоровление, игровые формы
Б. Соревновательный	2. Участие в соревнованиях, контрольные старты
В. Переходный	3. Развитие базовых качеств, обучение технике

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ПК-1.3:**

1. Выберите верный вариант ответа

Какой этап спортивного отбора наиболее уместен при проведении спортивно-массового мероприятия среди школьников?

1) Отбор в сборную команду страны
2) Этап зачисления в УОР
3) Массовый просмотр детей 6–10 лет
4) Просмотровые сборы кандидатов в мастера спорта

2. Выберите верный вариант ответа

Какая форма занятий наиболее подходит для проведения в рамках спортивного праздника на свежем воздухе?

1) Восстановительное занятие
2) Учебно-тренировочное занятие
3) Модельное занятие
4) Учебное занятие

3. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип тренировочного процесса следует соблюдать при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для широкой аудитории?

1) Постепенность и доступность нагрузки
2) Специализация с первого дня
3) Максимальная интенсивность
4) Углублённость специальной подготовки

4. Выберите верный вариант ответа

Какой компонент физической подготовки целесообразно развивать в ходе спортивно-массовых мероприятий?

1) Только относительную силу

2) Только тактическое мышление
3) Общую физическую подготовку
4) Только скоростную выносливость

5. Выберите верный вариант ответа
Что является основной целью спортивно-массовых мероприятий?
1) Выявление олимпийского резерва
2) Подготовка к международным соревнованиям
3) Привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой
4) Присвоение спортивных разрядов

6. Установите соответствие между типом мероприятия и его основной задачей:

Тип мероприятия	Основная задача
А. Спортивный праздник	1. Мотивация к систематическим занятиям спортом и проверка уровня физической подготовки
Б. День здоровья	2. Пропаганда ЗОЖ и вовлечение в физическую активность
В. Просмотровый турнир	3. Отбор перспективных спортсменов для СДЮШОР
Г. Спартакиада по нормативам ГТО	4. Развитие командного духа и общей физподготовки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

7. Установите соответствие между возрастной группой и формой спортивно-массовой работы:

Возрастная группа	Форма работы
А. Дети 7–10 лет	1. Спортивные квесты, подвижные игры
Б. Подростки 11–15 лет	2. Турниры, фитнес-акции, челленджи
В. Молодежь 16–18 лет	3. Соревнования по видам спорта, эстафеты

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите этапы подготовки и проведения спортивно-массового мероприятия в правильной последовательности:

1) Проведение мероприятия
2) Подведение итогов и награждение
3) Разработка сценария и подбор упражнений
4) Определение целей, участников и места проведения

9. Укажите правильную последовательность структуры физкультурно-оздоровительного занятия на открытом воздухе:
1) Основная часть (игры, эстафеты)
2) Заключительная часть (спокойные упражнения, рефлексия)
3) Вводная часть (построение, приветствие)
4) Разминка

10. Вставьте пропущенное слово
При организации спортивно-массовых мероприятий важно учитывать принцип _____, чтобы обеспечить участие всех желающих независимо от уровня подготовки.

11. Вставьте пропущенное слово
В рамках дня здоровья целесообразно включать упражнения на развитие общей _____, гибкости и координации.

12. Вставьте пропущенное слово
При планировании мероприятия необходимо учитывать возрастные _____ развития физических качеств участников.

13. Выберите верный вариант ответа
В какой период годового цикла целесообразно проводить массовые спортивные праздники и фестивали?
1) Подготовительный период
2) Соревновательный период
3) Переходный период
4) Пик формы

14. Выберите верный вариант ответа
Какой документ необходим для организации спортивно-массового мероприятия в рамках годового плана физкультурной работы?
1) Протокол соревнований
2) Годовой календарный план мероприятий
3) Тренировочный дневник спортсмена
4) Медицинская справка

15. Установите соответствие между периодом годового цикла и возможностью проведения массовых мероприятий:

Период цикла	Возможность проведения
А. Подготовительный	1. Основное время для массовых

	стартов и праздников
Б. Соревновательный	2. Проведение оздоровительных акций, дней здоровья
В. Переходный	3. Активное участие в соревнованиях всех уровней

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

16. Расположите этапы планирования спортивно-массового мероприятия в рамках годового цикла в правильной последовательности:

1) Проведение мероприятия в соревновательный период

2) Включение мероприятия в годовой календарный план

3) Анализ участия и эффективности

4) Подготовка локального плана (сценарий, судейство, безопасность)

17. Вставьте пропущенное слово

При организации мероприятий в _____ период годового цикла следует учитывать снижение тренировочных нагрузок и акцент на восстановление.

3.2. **Тестирование №2** проводится для определения степени усвоения теоретического материала, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ОК-4:**

1. Выберите верный вариант ответа

В какой период годового цикла особенно важно отрабатывать слаженность командных действий в коллективных видах спорта?

1) Переходный период

2) Подготовительный период (основная фаза)

3) Соревновательный период (пик формы)

4) Индивидуальный восстановительный этап

2. Выберите верный вариант ответа

Какой этап многолетней подготовки предполагает формирование устойчивых партнёрских связей и командного взаимодействия?

1) Этап начальной подготовки

2) Этап углублённой подготовки
3) Этап спортивной специализации
4) Этап поддержания формы

3. Выберите верный вариант ответа

Что является ключевым условием эффективной работы команды на этапе олимпийского цикла, предшествующем Играм?

1) Индивидуальная подготовка каждого спортсмена
2) Единая тактическая концепция и доверие в коллективе
3) Максимальный объём силовых тренировок
4) Частая смена состава команды

4. Выберите верный вариант ответа

Какой тип соревнований в соревновательном периоде наиболее способствует развитию командного духа?

1) Отборочные соревнования в составе команды
2) Контрольные старты
3) Индивидуальные зачёты
4) Тестовые замеры

5. Выберите верный вариант ответа

Какой фактор особенно влияет на эффективность взаимодействия в женской команде в многолетнем цикле подготовки?

1) Цвет спортивной формы
2) Учёт фаз менструального цикла при планировании совместных нагрузок
3) Предпочтения в питании
4) Рост спортсменок

6. Установите соответствие между этапом олимпийского цикла и задачами командного взаимодействия:

Этап олимпийского цикла	Задачи командного взаимодействия
А. Первый год (после ОИ)	1. Максимальная слаженность и психологическая сплочённость
Б. Второй год	2. Углубление тактического взаимодействия
В. Третий год	3. Отработка сложных комбинаций, стабилизация состава
Г. Четвёртый год (ОИ)	4. Формирование нового состава, налаживание контактов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

7. Установите соответствие между структурой соревновательного периода и формой командной работы:

Структура периода	Форма командной работы
А. Однопиковый	1. Две фазы интенсивного взаимодействия с восстановлением между ними
Б. Двухпиковый	2. Длительная стабильная работа одного состава
В. Волнообразный	3. Частая ротация состава, гибкое распределение ролей

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите этапы формирования командного единства в сборной в рамках олимпийского цикла в правильной последовательности:

1) Психологическая сплочённость и доверие на пике формы
2) Первичное знакомство и распределение ролей
3) Отработка тактических схем в изменяющемся составе
4) Стабилизация состава и слаженность действий

9. Укажите правильную последовательность этапов многолетней подготовки с акцентом на развитие командного взаимодействия:

1) Отработка индивидуальных навыков
2) Совместное выполнение тактических задач в парах и группах
3) Вхождение в национальную сборную и работа по единой стратегии
4) Участие в командных соревнованиях на уровне региона

10. Вставьте пропущенное слово

В соревновательный период командные виды спорта требуют чёткого _____ ролей между участниками.

11. Вставьте пропущенное слово

На этапе спортивной специализации формируются устойчивые _____ связи между партнёрами.

12. Вставьте пропущенное слово

В олимпийском цикле важна не только физическая готовность, но и _____ сплочённость коллектива.

13. Вставьте пропущенное слово

Эффективная работа в команде невозможна без взаимного _____ и готовности поддерживать друг друга.

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ОК-8:**

2. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип многолетней подготовки особенно важен для сохранения здоровья при длительной профессиональной нагрузке?

1) Углублённость специальной подготовки
2) Непрерывность тренировочного процесса
3) Постепенность и дозированность нагрузки
4) Соревновательная направленность

3. Выберите верный вариант ответа

На каком этапе олимпийского цикла целесообразно использовать физическую культуру в режиме активного отдыха для восстановления после интенсивной подготовки?

1) Четвёртый год (Олимпийские игры)
2) Первый год (после ОИ)
3) Третий год
4) Второй год

4. Выберите верный вариант ответа

Какой вид физической подготовки наиболее эффективен для поддержания общего уровня работоспособности у специалистов с малоподвижным характером труда?

1) Специальная силовая подготовка
2) Общая физическая подготовка
3) Тактическая подготовка
4) Психологическая регуляция

5. Выберите верный вариант ответа

Что является основным показателем эффективности использования средств физической культуры для укрепления здоровья?

1) Увеличение спортивного разряда
2) Снижение частоты простудных заболеваний и улучшение самочувствия
3) Рост мышечной массы
4) Участие в соревнованиях

6. Установите соответствие между этапом многолетней подготовки и целью использования физической культуры для здоровья:

Этап	Цель
А. Начальная подготовка	1. Формирование привычки к регулярным занятиям
Б. Спортивная специализация	2. Сохранение функционального состояния при снижении нагрузок
В. Этап поддержания формы	3. Профилактика травм и перетренированности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Укажите правильную последовательность изменения направленности физкультурной работы в олимпийском цикле (от первого к четвёртому году):

1) Восстановление и оздоровление
2) Накопление функциональной базы
3) Достижение пика формы
4) Специализация и повышение интенсивности

8. Вставьте пропущенное слово

Для профилактики гиподинамии в профессиональной деятельности рекомендуется регулярно выполнять упражнения общей _____ подготовки.

9. Вставьте пропущенное слово

В переходном периоде средствами физической культуры решаются в первую очередь _____ задачи.

10. Вставьте пропущенное слово

При планировании индивидуальной тренировки для работника офиса следует учитывать характер его _____ деятельности.

11. Вставьте пропущенное слово

Средства физической культуры в режиме активного отдыха способствуют не только восстановлению, но и повышению общей _____.

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ПК-1.1:**

1. Выберите верный вариант ответа

На каком этапе олимпийского цикла основное внимание уделяется

накоплению функционального потенциала и технико-тактической базы?

1) Год Олимпийских игр
2) Год после Олимпийских игр
3) Второй год цикла
4) Третий год цикла

2. Выберите верный вариант ответа

Какой документ содержит детализацию задач, средств и нагрузок на месяц?

1) Годовой план
2) Мезоцикл
3) Текущий план
4) Оперативный план

3. Установите соответствие между годом олимпийского цикла и его основной задачей:

Год цикла	Основная задача
А. Первый год (после ОИ)	1. Специализация, повышение уровня
Б. Второй год	2. Накопление объёма и интенсивности
В. Третий год	3. Восстановление, эксперимент, расширение базы
Г. Четвёртый год (ОИ)	4. Достижение пика формы на Олимпиаде

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

4. Установите соответствие между типом документа и уровнем планирования:

Документ	Уровень планирования
А. Годовой календарный план	1. Текущее
Б. План мезоцикла	2. Оперативное
В. Конспект тренировочного занятия	3. Перспективное

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

5. Вставьте пропущенное слово

_____ анализ позволяет выявить динамику роста

спортивного мастерства на разных этапах многолетней подготовки.

6. Вставьте пропущенное слово

Основой для составления текущего плана является утверждённый _____ план.

7. Вставьте пропущенное слово

Для объективной оценки эффективности тренировочного процесса используются _____ показатели: результаты тестов, ЧСС, объём нагрузки.

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ПК-1.2:**

1. Выберите верный вариант ответа

На каком этапе многолетней подготовки наиболее эффективно проводить оздоровительно-спортивные лагеря с элементами спортивной ориентации?

1) Этап высших достижений
2) Этап спортивной специализации
3) Этап начальной подготовки (6–10 лет)
4) Этап поддержания формы

2. Выберите верный вариант ответа

Что является основной целью проведения молодежных спортивных смен в переходный период олимпийского цикла?

1) Достижение максимального результата
2) Восстановление, мотивация и привлечение новых участников
3) Отбор кандидатов в сборную команду
4) Подготовка к Олимпийским играм

3. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип многолетней подготовки особенно важен при организации досуга детей в лагере?

1) Углублённость специальной подготовки
2) Соревновательная направленность
3) Гармоничное развитие
4) Максимальная интенсивность

4. Расположите этапы организации профильной спортивной смены в лагере в правильной последовательности:

1) Проведение смены (тренировки, досуг, соревнования)
2) Анализ результатов и составление рекомендаций
3) Включение смены в годовой календарный план
4) Разработка программы смены с учётом этапа подготовки

5. Укажите правильную последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1) Этап спортивной специализации
2) Этап начальной подготовки
3) Этап высших достижений
4) Этап углублённой подготовки

6. Вставьте пропущенное слово

При организации досуга в профильном лагере важно учитывать возрастные _____ развития физических качеств.

7. Вставьте пропущенное слово

В _____ период годового цикла в лагере целесообразно проводить восстановительные и оздоровительные мероприятия.

8. Вставьте пропущенное слово

Для привлечения подростков к систематическим занятиям спортом в лагере используются формы, сочетающие обучение, отдых и _____.

9. Вставьте пропущенное слово

Годовой календарный план мероприятий является документом _____ планирования в сфере молодежной политики.

10. Вставьте пропущенное слово

На этапе _____ подготовки в лагере делается акцент на формирование интереса к физической культуре и спорту.

Пример вопросов для тестирования для **оценки уровня сформированности компетенции ПК-1.3:**

1. Выберите верный вариант ответа

Какая группа соревнований наиболее подходит для вовлечения широкой аудитории в физкультурно-оздоровительную деятельность?

1) Отборочные соревнования на чемпионат мира
2) Соревнования на спортивные разряды
3) Массовые соревнования («Всё на старт!», «Лыжня России»)
4) Контрольные старты сборной команды

2. Выберите верный вариант ответа

На каком этапе многолетней подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к регулярным занятиям физической культурой?

1) Этап начальной подготовки
2) Этап спортивной специализации
3) Этап высших достижений
4) Этап поддержания формы

3. Выберите верный вариант ответа

Что является основной целью проведения мероприятий в рамках олимпийского цикла на этапе «восстановления и мотивации»?

1) Достижение пика формы
2) Привлечение молодёжи к занятиям спортом
3) Отбор кандидатов в сборную
4) Участие в Олимпийских играх

4. Установите соответствие между этапом многолетней подготовки и типом мероприятий:

Этап	Тип мероприятий
А. Начальная подготовка (6–10 лет)	1. Международные соревнования, чемпионаты
Б. Спортивная специализация	2. Открытые турниры, соревнования по разрядам
В. Высших достижений	3. Массовые спортивные праздники, эстафеты

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

5. Укажите правильную последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1) Этап высших достижений
2) Этап начальной подготовки
3) Этап спортивной специализации
4) Этап углублённой подготовки

6. Вставьте пропущенное слово

Массовые спортивные мероприятия, такие как «Лыжня России» или «Кросс нации», проводятся в рамках _____ спортивной политики.

7. Вставьте пропущенное слово

Для привлечения детей к физической культуре на этапе _____ подготовки используются игровые и соревновательные формы.

8. Вставьте пропущенное слово

Годовой календарный план физкультурно-спортивных мероприятий является документом _____ планирования.

3 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий для практической работы:

1. Составьте краткий перечень (5–7 пунктов) факторов, которые вы бы учитывали при отборе ребёнка 8 лет в секцию баскетбола. Обоснуйте выбор одного из факторов.

2. Приведите по одному примеру наследственного и приобретённого признака, влияющего на спортивные способности. Объясните, почему приобретённый признак можно развить.

3. Заполните таблицу:

Этап	Возраст	Основная цель	Пример мероприятия
Массовый просмотр			
…			
…			
…			

4. Предложите формат короткого тестирования (3 упражнения) для выявления одарённых детей 9–10 лет в лёгкой атлетике. Укажите, какие способности проверяются.

4. Оценивание обучающегося на зачете (2 семестр)

Промежуточная аттестация производится на основе выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

5. Тестовые задания к зачету для промежуточной аттестации (4 семестр)

Пример тестовых заданий:

1. Выберите два верных варианта ответа

Какие из перечисленных средств наиболее эффективны для развития общей выносливости у студентов с малоподвижным образом жизни?

1) Спринтерский бег на 60 м

2) Бег трусцой в течение 20–30 минут
3) Подтягивания до отказа
4) Плавание в умеренном темпе

2. Установите соответствие между видом способности и подходящим методом её развития:

Вид способности	Метод развития
А. Силовые	1. Интервальный метод с короткими дистанциями
Б. Скоростные	2. Метод повторных усилий с умеренным весом
В. Выносливость	3. Упражнения с неожиданными сигналами
Г. Координационные	4. Эстафеты с изменяющимися условиями

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Расположите структурные части тренировочного занятия, направленного на укрепление здоровья, в правильной последовательности:
1) Основная часть (игры, ОФП, эстафеты)
2) Заключительная часть (упражнения на расслабление)
3) Разминка (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения)
4) Период врабатывания (специальные упражнения)

4. Вставьте пропущенное слово
Для профилактики гиподинамии в профессиональной деятельности рекомендуется регулярно выполнять упражнения на развитие общей _____.

5. Выберите два верных варианта ответа
Какие из перечисленных упражнений наиболее подходят для развития гибкости у школьников на восстановительном занятии?
1) Прыжки через скакалку
2) Статические растяжки после разминки
3) Медленные махи ногами с фиксацией
4) Бег с ускорением

6. Установите соответствие между типом занятия и его основной задачей:

Тип занятия	Основная задача

А. Восстановительное	1. Оценка уровня подготовленности
Б. Контрольное	2. Снижение утомления, нормализация функций
В. Учебно-тренировочное	3. Совершенствование техники и тактики
Г. Модельное	4. Имитация условий предстоящих соревнований

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

7. Расположите фазы утомления при развитии выносливости в правильной последовательности:

1) Декомпенсированное утомление
2) Компенсированное утомление
3) Субкомпенсированное утомление

8. Укажите два метода, которые рекомендуются для развития скоростных способностей у детей 8–10 лет:

1) Упражнения с максимальным отягощением
2) Бег с ускорением на короткие дистанции
3) Многосерийные повторения до отказа
4) Игровые эстафеты

9. Вставьте пропущенное слово:

Для развития координационных способностей у подростков особенно эффективны упражнения, требующие _____ движений в меняющихся условиях.

10. Установите соответствие между видом выносливости и примером нагрузки:

Вид	Пример нагрузки
А. Общая аэробная	1. Серия из 6×200 м с отдыхом 2 мин
Б. Скоростная	2. Бег на 3000 м в равномерном темпе
В. Силовая	3. Многократные прыжки вверх с отягощением

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

11. Вставьте пропущенное слово:

При планировании тренировочного занятия для офисных работников следует учитывать характер их _____ деятельности.

6. Тестовые задания к зачету для промежуточной аттестации (6 семестр)

Пример тестовых заданий:

1. Выберите два верных варианта ответа

Какие из перечисленных мероприятий целесообразно проводить в переходный период годового цикла для поддержания интереса к физической культуре у молодёжи?

1) Отборочные соревнования на чемпионат мира
2) Спортивно-оздоровительные фестивали
3) Контрольные нормативы на разряд
4) Дни здоровья с игровыми формами

2. Установите соответствие между уровнем планирования и видом документа:

Уровень планирования	документ
А. Перспективное	1. Конспект тренировочного занятия
Б. Текущее	2. Годовой календарный план мероприятий
В. Оперативное	3. План мезоцикла

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

3. Укажите правильную последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1) Этап спортивной специализации
2) Этап начальной подготовки
3) Этап высших достижений
4) Этап углублённой подготовки

4. Вставьте пропущенное слово

В профильном лагере для подростков важно учитывать возрастные _____ развития физических качеств при планировании нагрузок.

5. Выберите два верных варианта ответа

Какие из перечисленных документов необходимы для организации профильной спортивной смены в лагере?

1) Годовой календарный план мероприятий
2) Медицинская справка о состоянии здоровья
3) Протокол заседания тренерского совета сборной
4) Личный дневник самоконтроля спортсмена

6. Установите соответствие между типом макроцикла и его структурой соревновательного периода:

Тип макроцикла	Структура периода
А. Однопиковый	1. Один пик формы к главным соревнованиям
Б. Двухпиковый	2. Несколько пиков формы (3 и более)
В. Многопиковый	3. Два пика формы в течение года

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Расположите этапы олимпийского цикла в правильной последовательности (от первого к четвёртому году):
1) Достижение пика формы на Олимпийских играх
2) Восстановление и расширение базы
3) Специализация и повышение интенсивности
4) Накопление объёма и функциональной подготовленности

8. Выберите два верных варианта ответа
Какие из перечисленных принципов особенно важны при работе с женской командой в многолетнем цикле?
1) Постепенность и дозированность тренировочных нагрузок
2) Максимальная интенсивность на всех этапах
3) Индивидуальный подход к планированию нагрузок
4) Игнорирование эмоционального состояния

9. Вставьте пропущенное слово:
Эффективная работа в команде на этапе высших достижений невозможна без психологической _____ и доверия.

10. Установите соответствие между периодом годового цикла и характером нагрузки:

Период	Характер
А. Подготовительный	1. Снижение нагрузки, восстановление
Б. Соревновательный	2. Преобладание интенсивности, моделирование соревнований

В. Переходный	3. Преобладание объёма, развитие базовых качеств

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

11. Вставьте пропущенное слово:

При анализе эффективности физкультурно-спортивной работы используются как качественные, так и _____ показатели.