

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор ЯГТУ
В.А. Голкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика спортивной подготовки

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Квалификация: магистр

Блок программы: Дисциплины (модули)

Часть программы: обязательная

Форма обучения: очная

Семестр(ы) Второй

Кафедра Физическое воспитание

Институт (выпускающий) Экономики и менеджмента

Ярославль 2025

Реквизиты рабочей программы

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки магистра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 49.04.01ЭМФ-М-2025).

Программу разработал

к.э.н., доцент, заведующий кафедрой

Андрянова Л.А.

(ученая степень, должность, ФИО)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании кафедры «Физическое воспитание»
«27» октября 2025 г., протокол № 3/25.

Заведующий кафедрой

Андрянова Л.А.

(ФИО)

Регистрационный код программы _____

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ

Н.А. Корсукова

(ФИО)

1 Цели, задачи и результаты освоения дисциплины, ее место в структуре основной образовательной программы

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является: Формирование у будущих специалистов знаний о целях, задачах, содержании и технологии обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта, а также побуждение к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей, обеспечивающих вдумчивый и гибкий подход к организации и управлению учебно - тренировочной и воспитательной работой с физкультурниками и спортсменами.

Основными задачами дисциплины выступают изучение:

- формировать у будущего специалиста знаний в области в физической культуре и спорте;
- обучить теории и методике спортивной подготовки в системе физического воспитания;
- формировать профессионально-педагогические способности к самостоятельной постановке и решению учебных методических и воспитательных задач;
- овладеть теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками касающихся принципов, средств, методов и нагрузок, применяемых в спортивной тренировке;
- раскрыть многокомпонентный состав подготовки спортсменов, построения спортивной тренировки, рассмотреть управление, планирование и контроль в спорте.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
	<i>ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта</i>	<i>ИОПК-1.1. Определяет цели, задачи и приоритетные направления деятельности организации в области физической культуры и массового спорта.</i>
		<i>ИОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.</i>
		<i>ИОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.</i>
	<i>ОПК-7. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового</i>	<i>ИОПК-7.1. Изучает и анализирует профессиональные источники по лучшим практикам в области физической культуры и спорта.</i>
		<i>ИОПК-7.2. Подготавливает обоснование применимости зарубежного и российского опыта в своей организации.</i>
		<i>ИОПК-7.3. Реализует мероприятия по внедрению</i>

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
	<i>спорта</i>	<i>элементов передовых технологий и методик в практическую работу.</i>
	<i>ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.</i>	<i>ИПК-2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.</i>
		<i>ИПК-2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнований или физкультурно-оздоровительного события.</i>
		<i>ИПК-2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.</i>

1.3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина опирается на ранее изученные дисциплины: «Нормативно-правовое регулирование деятельности», «Стратегический менеджмент», «Деловой иностранный язык», «Методологические основы физической культуры и спорта» и используется при изучении дисциплин: «Управление человеческими ресурсами», «Управление проектами и программами», «Маркетинг и PR в спорте», «Финансовое планирование в спорте», «Цифровые технологии и платформенные сервисы».

2 Содержание дисциплины

2.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля					Контактная работа с преподавателем, час.					Самостоятельная работа, час.				
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа	Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
												Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	4	144	+					63		9	54	18	36		81	27	54

2.2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер раздела	Наименование раздела Дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
Семестр 2					
1	Общая характеристика теории и методики спортивной подготовки	6		8	14
2	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и периодизация спортивной тренировки.	12		28	40
Всего в семестре 2		18		36	54
Итого		18		36	54

2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы	
		1	2
ОПК-1.	<i>Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта</i>	+	+
ОПК-7.	<i>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта</i>	+	+
ПК-2.	<i>Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.</i>	+	+

2.4 Содержание лекционных занятий

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
Семестр 2			
1	Общая характеристика теории и методики спортивной подготовки.	6	
1.1	Основные понятия, сущность и функции спорта. (Общая характеристика, классификация видов спорта, система спортивных соревнований, регламентация, положения, структура соревновательной деятельности)	3	
1.2	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки. (цель, средства, методы спортивной тренировки, нагрузки, утомления и восстановления)	3	

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
	ния при мышечной деятельности, принципы спортивной тренировки)		
2	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и периодизация спортивной тренировки.	12	
2.1	Виды подготовки спортсмена. (общая характеристика видов подготовки, техническая подготовка, тактическая, физическая, теоретическая, психологическая, интегральная)	3	
2.2	Построение спортивной тренировки. (построение тренировочного занятия, тренировочного микроцикла, мезоцикла, структура многолетней подготовки)	3	
2.3	Система спортивного отбора (основы спортивного отбора, отбор на этапе начальной подготовки, базовой подготовки, максимальной реализацией возможностей)	3	
2.4	Управление, планирование и контроль в спорте (управление в спортивной тренировке, планирование, контроль)	3	
	Всего в семестре 2	18	
	Итого	18	

2.5 Содержание лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом.

2.6 Содержание практических занятий (семинаров)

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
	Семестр 2	
1	№ 1. Основные понятия, ключевые, ведущие слова функции спорта. Классификация видов спорта и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.	2
1	№ 2. Комплексная система подготовки спортсмена: спортивная тренировка, спортивные состязания, факторы,	4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
	дополняющие тренировку и оптимизирующие их эффект. Специфические средства и методы спортивной тренировки.	
1	<p>№ 3. Характеристика принципов спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - единство общей специальной подготовки спортсмена; - непрерывность тренировочного процесса; - единство постепенности и предельность в направлении тренировочных нагрузок. <p>Характеристика принципов спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волнообразность динамики нагрузок; - цикличность тренировочного процесса; <p>Основные положения общепедагогических принципов методики физического воспитания.</p>	2
2	<p>№ 4. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Основы построения микроциклов на примере избранного вида спорта. Типы микроциклов на примере циклических видов спорта. Построение месячного мезоцикла тренировочного процесса. Типы мезоциклов.</p>	4
2	<p>№ 5. Основы периодизации спортивной тренировки.</p> <p>Спортивная форма как гармоничное единство всех сторон спортивной подготовки. Фазовый характер развития спортивной формы и критерии её развития.</p> <p>Продолжительность периодов в многомесячных циклах на примерах циклических видов спорта.</p>	4
2	<p>№ 6. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Оценка его эффективности.</p> <p>Сокращенные варианты отдельных мезоциклов для скоростно-силовых видов спорта.</p> <p>Характеристика соревновательного периода (функции, временные параметры стартов, интервалы, динамика тренировочных нагрузок). Роль и значение переходного периода в системе круглогодичной подготовки.</p> <p>Построение занятий в переходный период (рекреационные формы, длительность и оценка эффективности).</p>	4
2	<p>№ 7. Спортивная тренировка как многолетний процесс.</p> <p>Характеристика стадии базовой подготовки (цель, этапы).</p> <p>Особенности стадии максимальной реализации спортивных возможностей (возрастные границы), олимпийский (четырёхлетний цикл).</p> <p>Характеристика стадий спортивного долголетия</p>	4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
	(возрастная стабилизация, рационализация тренировочного процесса).	
2	№ 8. Спортивная ориентация: понятие и система организованных мероприятий. Спортивный отбор: понятие, критерии, методы и оценка. Мотивы выбора вида спорта в возрастной динамике. Учет морфологических, физиологических и психических особенностей личности. Наследственность как фактор спортивного отбора.	8
2	№ 9. Особенности спортивной подготовки детей. Задачи и организационная структура спортивной подготовки школьников. Особенности секционных занятий в школе, ДЮСШ, СДЮШОР. Минимальный возраст для зачисления в группы спортивных школ. Общая физическая, техническая, психологическая подготовка юных спортсменов. Методы тренировки. Организация популярных соревнований. Воспитание нравственных, моральных и волевых качеств у школьников в процессе занятий спорта.	4
	Всего в семестре 2	36
-	Итого	36

2.7 Содержание текущей самостоятельной работы

Содержание работы	Примерная норма трудоемкости, час.	К-во часов или единиц	К-во часов текущей самостоятельной работы
1. Изучение лекционного материала	0,5 часа на 1 час лекц.		9
2. Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)			
3. Подготовка к лабораторным занятиям, оформление отчетов по лабораторным работам	0,5 часа на 1 час лабор. зан.		
4. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	0,5 часа на 1 час практ. зан.		18

Содержание работы	Примерная норма трудоемкости, час.	К-во часов или единиц	К-во часов текущей самостоятельности
5. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсового проекта			
6. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсовой работы	36		
7. Выполнение, оформление и подготовка к защите расчетного задания, реферата	9		
8. Выполнение домашних заданий	0,25 ч. на 1 задачу		5
9. Подготовка к текущим контрольным работам, тестированию по теме (разделу)	2 ч. на тему		4
10. Работа с учебной и научной литературой (самостоятельное изучение, конспектирование источников, подготовка обзоров и т.п.)	**		18
11. Самообучение и самоконтроль с помощью педагогических программных средств	**		
12. СРС под руководством преподавателя	**		
13. Другие виды СРС (указать)	**		
В с е г о	-	-	54

3 Технологическое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно-методического обеспечения

Номер раздела дисциплины	Технологическое обеспечение	Учебно-методическое обеспечение дисциплины																	
		Средства лекционного преподавания					Учебная (печатная) литература для студентов					Электронные ресурсы							
		ные	онные	точные	стенды,	зигитивы	менты	мультимедийные	средства	спектры	ники,	электронные	задания	для самостоятельной	учебная	литература	электронные	ресурсы	Электронные копии

4 Оценочные средства контроля освоения компетенций

4.1 Структурная матрица оценочных средств по дисциплине

Вид и форма контроля, оценочные средства по дисциплине	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций		
	ОПК-1	ОПК-7	ПК-2
1. Текущий контроль по дисциплине			
Собеседование	+	+	+
Контрольная работа			
Выполнение домашних заданий			
Тестирование по разделам (темам)	+	+	+
Индивидуальные (групповые) творческие задания\			
Защита лабораторных работ			
Работа на практических занятиях, семина-	+	+	+
Выполнение расчетно-графических работ			
Реферат, эссе, доклад			
Другие формы текущего контроля (указать)			
2. Итоговый контроль по дисциплине			
Зачет			
Экзамен	+	+	+
Курсовая работа (защита)			
Курсовой проект (защита)			
Тестирование итоговое			
Другие формы итогового контроля по дисциплине			

5 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Но-мер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Общий аудиторный фонд корпусов А и Г	

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
Лекция	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вести конспект лекций: кратко излагая содержание материала, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, приводить графики и схемы; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. 2. При записи лекционного материала правильно применять термины, понятия, проверять их с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований. 3. Вопросы, термины, материалы лекции, которые вызывают трудности, рассмотреть самостоятельно (поиск ответов в рекомендуемой литературе). 4. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на текущих консультациях или после лекции.
Практические занятия	<p>Обучающийся должен:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При подготовке к практическим занятиям изучить конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия. 2. На практическом занятии следовать указаниям преподавателя, вести соответствующие записи. 3. Завершить выполнение задания на практическом занятии или самостоятельно после его окончания.
Самостоятельная работа	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельно изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи лабораторных и практических занятий. 2. Изучить темы, выданные на самостоятельное изучение, по рекомендованным источникам (раздел 3.2 настоящей рабочей программы). 3. Выполнять все виды текущей самостоятельной работы, указанные в таблице 2.7 настоящей рабочей программы.
Подготовка к экзамену	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При подготовке к экзамену изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи практических занятий. 2. Внимательно ознакомиться с вопросами к экзамену, распределить время на подготовку, консультирование у преподавателя. 3. По вопросам, вызвавшим затруднение, проконсультироваться с преподавателем.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор ЯГТУ
В.А. Голкина

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
дисциплины
Теория и методика спортивной подготовки

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Квалификация: магистр

Блок программы: Дисциплины (модули)

Часть программы: обязательная

Форма обучения: очная

Семестр(ы) Второй

Кафедра Физическое воспитание

Институт (выпускающий) Экономики и менеджмента

Реквизиты

Учебно-методическое обеспечение разработано к рабочей программе, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки магистра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 49.04.01 ЭМФ-М-2025).

Учебно-методическое обеспечение разработала

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание, к.э.н., доцент Андриянова Л.А.
(ученая степень, должность, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой _____ Л.А. Андриянова _____
(ФИО)

Директор НТБ ЯГТУ _____ Т.Н. Фуникова _____
(ФИО)

Начальник УИТ _____ А.Н. Новиков _____
(ФИО)

Регистрационный код рабочей программы _____

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ Н.А. Корсукова
(ФИО)

1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1 Перечень печатных и электронных изданий, информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:

1.1 Обязательные издания, имеющиеся в НТБ ЯГТУ (печатные¹, электронные издания²):

1. Лекции по физической культуре : учеб. пособие / О. Н. Зайцев [и др.] ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2013. - 112 с. : ил. - (3143) (249 экз.) + ЭВ: <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 3143.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. -5-е изд. , стереотипное. - Москва : Спорт, 2025. - 520 с. - ISBN 978-5-907601-90-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601901.html>

3. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>

4. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / Иссурин В. Б. , Лях В. И. - Москва : Спорт, 2020. - 176 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-907225-16-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225169.html>

5 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : курс лекций / Е. А. Черепов ; Южно-Уральский государственный университет; Институт спорта, туризма и сервиса. Том Часть 3. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2021. – 95 с. – EDN ABFNEF. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47388870_74077432.pdf

1.2 Профессиональные базы и информационно-справочные системы³ (например, e-Library, Техэкперт, Консультант плюс и др.):

1. НЭБ eLibrary <http://www.elibrary.ru/>

2. ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru>

1.3 Рекомендуемые для самостоятельного изучения (не обязательные) издания и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Бадминтон. Основы игры: метод. рекомендации к организации и проведению занятий / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Кузнецова Г. А. – Ярославль : ИД ЯГТУ, 2015. - 39 с. : ил. - (3421).

¹ Необходимо указать количество экземпляров печатных из числа имеющихся в НТБ ЯГТУ. Норматив книгообеспеченности 25 книг на 100 человек. Поиск изданий в электронном каталоге библиотеки:

<http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web>

² Перечень электронных изданий в ЭБС, на которые есть подписка ЯГТУ, можно посмотреть по адресу:

<http://www.ystu.ru:39445/marc/eps.php>

³ Перечень профессиональных баз и информационно-справочных систем: <http://www.ystu.ru:39445/marc/eps.php>

2. Биологические ритмы и их учет при занятиях физическими упражнениями: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В. К. Кожухова. – Ярославль, 2010.- 24 с. – (2937).
3. Борьба самбо. Упражнения с партнером : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. Воспитания; сост. О. Н. Зайцев.- Ярославль.- 2010.- 24с. ; ил. – (2938).
4. Бурухин, С.Ф. Гимнастика в школе : учеб. пособие / С.Ф.Бурухин ; Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского.- Ярославль, 1996.- 203 с.: ил.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов / А.А. Васильков. – Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 381с.
6. Естественно-научные основы физического воспитания : метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.К. Кожухова. – Ярославль, 2009.- 22с. – (2809).
7. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студ. вузов обуч. по спец. «Физ. культура» /Ю.Д, Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 269с.
8. Здоровье и здоровый образ жизни : метод. указания по физкультуре для студ. всех специальностей / сост.: В. А. Одров; Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания.- Ярославль, 2009.- 32с.- (2786).
9. Использование специальных упражнений для прыжков в длину с места и бега на 100м: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физ. воспитания; сост. В.К.Кожухова.- Ярославль, 2005.- 18с.- (2569).
10. Использование средств и методов физической культуры для профилактики и сохранения зрения при работе с компьютером: метод. рек. по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост.: Г. А. Кузнецова, М. Т. Алексеева, Т. А. Садовникова. – Ярославль, 2011.- 27с.- (3066).
11. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. – М.: Советский спорт.- 2010.- 296 с. - <https://www.studentlibrary.ru>.
12. Кузнецов, В.С. Физическая культура / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.- Изд – во КНОРУС.- М.: 2004.- 96 с. - <https://www.studentlibrary.ru>.
13. Лыжная подготовка в вузе: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2002.- 20 с. – (2403).
14. Массовая физическая культура в вузе: [учеб. пособие для вузов] И.Г. Бердников и др. ; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.- М.: Высш.шк., 1991.- 240с.; ил.
15. Кожухова, В. К. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе академических занятий: учеб.-метод. пособие / В.К.Кожухова; Яросл. гос. техн. ун-т.- Ярославль, 2014.- 83с.- (3313).
16. Начальное обучение технике подач, передач и нападающего удара в волейболе: метод. указания/ Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Е.Б.Лебедева, Ю.Е. Данилова.- Ярославль, 2014.- 23 с.: ил. – (3237).
17. Основы борьбы самбо: боевой раздел : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. О.Н. Зайцев.- Ярославль, 2001.- 32с. : ил.- (2375).

18. Основы борьбы самбо: борьба лежа: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. О.Н.Зайцев, А.Н.Виноградов.- Ярославль, 1999.- 16 с. : ил. – (2261).
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2005. – 23 с. (2573).
20. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монограф./ В.В.Афанасьев [и др.] ; Яросл. гос. пед ун-т им. К.Д.Ушинского; под ред. В.В. Афанасьева. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ; 2008.- 278 с.
21. Основы спортивного бадминтона: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. А. П. Пакин.- Ярославль, 2004.- 27с.; ил.- (2521).
22. Профессиональная направленность самостоятельных занятий студентов легкоатлетическими упражнениями: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т ; сост. А.П. Пакин, Г.М. Фарбман.– Ярославль, 1997. – 35 с. – (2134).
23. Профессионально-педагогические рекомендации по проведению учебных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. А.П.Пакин.- Ярославль, 1997.- 43 с. – (2144).
24. Развитие качества быстроты на занятиях легкой атлетикой: метод. указания / Яросл. политехн. ин-т, Каф. физ. воспитания; сост. Г.М. Фарбман.- Ярославль, 1992.- 9 с.- (1555).
25. Развитие силовых способностей студентов на занятиях по физической культуре: метод. указания по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост.: Р. В. Стружко, В. А. Одров.- Ярославль, 2011.- 23 с.: ил.- (3030).
26. Ритмическая гимнастика в вузе : метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. Н. В. Бабулевич. - Ярославль, 2006.- 40 с. - (2606).
27. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учеб. пособие для студ. вузов / Э.И. Сакун. – М.: Дашков и К°, 2008.- 205 с.
28. Самбо : метод. указания для групп специализации и сборных команд / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост.: О.Н.Зайцев, С.М. Воронин.- Ярославль, 2013.- 35 с. : ил.- (3207).
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : метод. указания по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.А. Одров.- Ярославль, 2014.- 28 с. : ил.- (3344).
30. Самоконтроль при занятиях физической культурой в вузе : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. Г.М. Фарбман.- Ярославль, 1991.- 12 с.- ил. – (1546).
31. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом : метод. указания для преподавателей и студ. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Ю. Е. Данилова, Е. Б. Лебедева.- Ярославль: ИД ЯГТУ, 2016.- 19 с.; ил.- (3466).
32. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образов. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.] – М.: Академия, 2008.- 174 с.

33. Физическая культура студента: учебник для вузов. / под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 1999.- 447 с.
34. Физическая культура. Комплексная учебная программа: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т ; сост.: А. П. Пакин, Г. М. Фарбман, Н. Г. Юрченко [и др.]. – Ярославль, 1999.- 36 с.- (2318).
35. Физические упражнения в режиме дня студентов : метод. указания. / сост. А.П. Пакин ; Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания.- Ярославль, 1999.- 31 с. – (2227).
36. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академия, 2007.- 143 с.
37. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007.- 479с.
38. Кожухова, В. К. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия на занятиях физической культурой в вузе : учеб.-метод. пособие / В. К. Кожухова, Н. В. Бабулевич, Г. М. Фарбман ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2012. - 83 с. - (3083) (34 экз.) + ЭВ: <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 3083.

2 Перечень информационных технологий (включая программное обеспечение)

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине лицензионное программное обеспечение не требуется.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный технический университет»

Кафедра «Физическое воспитание»

«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий кафедрой
Андрянова Л.А.
27 октября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Форма обучения: очная

Авторы/разработчики ФОСД:

К.э.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Андрянова Л.А.

(ученая степень, ученое звание, ФИО)

Рассмотрено на заседании кафедры «Физическое воспитание»,
протокол № 3/25 от «27» октября 2025 г.

Рег. код рабочей программы _____

Рег. код ФОСД _____

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ

Н.А. Корсукова
(ФИО)

Ярославль 2025 г.

1 Общие сведения о дисциплине

1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.						Самостоятельная работа, час.			
								Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (неделя для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа				РЗ, РГР, реф., контр. работа	Всего	Лекции	Практические занятия			
1	2	4	144	+				63		9	54	18	36		81	27	54

1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Общая характеристика теории и методики спортивной подготовки
2	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и периодизация спортивной тренировки.

1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
ОПК-1	Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта	ИОПК-1.1. Определяет цели, задачи и приоритетные направления деятельности организации в области физической культуры и массового спорта. ИОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований. ИОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.	+	+
ОПК-7	Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	ИОПК-7.1. Изучает и анализирует профессиональные источники по лучшим практикам в области физической культуры и спорта. ИОПК-7.2. Подготавливает обоснование применимости зарубежного и российского опыта в своей организации. ИОПК-7.3. Реализует мероприятия по внедрению элементов передовых технологий и методик в практическую работу	+	+
ПК-2	Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК-2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий. ИПК-2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнований или физкультурно-оздоровительного события. ИПК-2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	+	+

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

2.1 Перечень используемых форм контроля, контрольно-измерительных и оценочных материалов

Номера разделов	Формы контроля, контрольно-измерительные и оценочные материалы												
	Оценочные материалы для собеседования	Оценочные материалы для контрольных работ	Оценочные материалы для самостоятельной (домашней) работы	Тестовые задания	Оценочные материалы для практических занятий	Оценочные материалы для лабораторных работ	Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ	Оценочные материалы для курсовых работ (проектов)	Оценочные материалы для РГР	Оценочные материалы для рефератов, эссе	Оценочные материалы для зачета	Оценочные материалы для экзамена	Прочие виды оценочных материалов
Компетенция ОПК-1													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		
Компетенция ОПК-7													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		
Компетенция ПК-2													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		

2.2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

Далее приводится описание указанных в таблице 2.1 контрольно-измерительных и оценочных материалов, применяемых критериев оценки и оценочных шкал.

Вопросы для собеседования

Раздел (тема) 1 Общая характеристика теории и методики спортивной подготовки

Компетенция ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта

Индикаторы компетенции

ОПК-1.1. Определяет цели, задачи и приоритетные направления деятельности организации в области физической культуры и массового спорта.

ОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.

ОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.

Компетенция ОПК-7. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта

Индикаторы компетенции

ОПК-7.1. Изучает и анализирует профессиональные источники по лучшим практикам в области физической культуры и спорта.

ОПК-7.2. Подготавливает обоснование применимости зарубежного и российского опыта в своей организации.

ОПК-7.3. Реализует мероприятия по внедрению элементов передовых технологий и методик в практическую работу

Компетенция ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.

Индикаторы компетенции

ПК-2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.

ПК-2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнований или физкультурно-оздоровительного события.

ПК-2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.

Вопросы:

1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина. Зарождение, становление и развитие современной системы научных знаний о спорте, ее роль в повышении эффективности профессиональной подготовки специалистов. Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества.

2. Структура теории спорта. Содержание основных разделов теории спорта (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора). Система понятий теории спорта. Значение терминов

”спортивный результат“, ”спортивное достижение“, ”спортивная деятельность“, ”спорт“.

3. Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта.

4. Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. Расширение календаря соревнований, изменения правил и положений о соревнованиях, правил судейства в различных видах спорта, как факторы повышения зрелищности соревнований и изменения содержания спортивной деятельности.

5. Методы исследования в теории спорта. Общая характеристика научной методологии и методов познания. Общелогические методы познания.

6. Основные понятия теории спортивных соревнований: ”спортивное соревнование“, ”соревновательный потенциал“, ”соревновательная ситуация“. Общая схема спортивного соревнования.

7. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

8. Многообразие представлений о системе подготовки спортсмена.

Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов: спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки и др.

9. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена. Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена.

10. Принцип углубленной специализации.

11. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

12. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

13. Принцип углубленной индивидуализации.

14. Принцип направленности к высшим достижениям.

15. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

16. Принцип волнообразности динамики нагрузок.

17. Принцип цикличности тренировочного процесса.

18. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

19. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

20. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

21. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

22. Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

23. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

24. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

25. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

Раздел (тема) 2 Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и периодизация спортивной тренировки.

Компетенция ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта

Индикаторы компетенции

ОПК-1.1. Определяет цели, задачи и приоритетные направления деятельности организации в области физической культуры и массового спорта.

ОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.

ОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.

Компетенция ОПК-7. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта

Индикаторы компетенции

ОПК-7.1. Изучает и анализирует профессиональные источники по лучшим практикам в области физической культуры и спорта.

ОПК-7.2. Подготавливает обоснование применимости зарубежного и российского опыта в своей организации.

ОПК-7.3. Реализует мероприятия по внедрению элементов передовых технологий и методик в практическую работу

Компетенция ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.

Индикаторы компетенции

ПК-2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий.

ПК-2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнований или физкультурно-оздоровительного события.

ПК-2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.

Вопросы:

Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

1. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.
2. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена.
3. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
4. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.
5. Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.
6. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
7. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
8. Быстрота как физическое качество. Определение основных понятий.
9. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.
10. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.
11. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.
12. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.
13. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.
14. Сила как физическое качество. Определение основных понятий.
15. Выносливость как физическое качество. Определение основных понятий.
16. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена. Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и др.
17. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. Основные характеристики (мощность, емкость, скорость разверты-

вания) креатинфосфокиназного, гликолитического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы.

18. Основы методики направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.

19. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.

20. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

21. Координационные способности. Определение основных понятий.

22. Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях.

23. Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена.

24. Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.

25. Гибкость как физическое качество. Определение основных понятий.

26. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

27. Основные правила направленного развития гибкости спортсмена.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости спортсменов разной квалификации.

28. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.

29. Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки. Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

30. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

31. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

32. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки.

33. Контроль технической подготовленности спортсмена.

34. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика.

35. Теоретическое направление тактической подготовки. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.

36. Контроль тактической подготовленности спортсмена.

37. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте.

38. Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности. Основы методики психической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена.

39. Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.

40. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макро-структура).

41. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.

42. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

43. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).

44. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменок.

45. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.

46. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при

больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.

47. Особенности построения подготовительного периода. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

48. Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.

49. Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок.

Критерии оценки:

- владение терминологией дисциплины;
- умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- грамотная, лаконичная, доступная и понятная речь и др.

Оценочная шкала

Оценка «зачтено». Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.

Оценка «не зачтено». Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.

Вопросы для экзамена

Типовые вопросы:

1. Характеристика спорта высших достижений и базового (массового) спорта.
2. Основные виды (стороны) подготовки спортсмена.
3. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
4. Краткая история развития спорта. Спорт в современном обществе.
5. Виды выносливости и их характеристика.
6. Задачи и содержание основной части тренировочного занятия.
7. Воспитательная, оздоровительная, эстетическая и экономическая функции спорта.

8. Виды силовых способностей и их характеристика. Режимы работы
9. мышц.
10. Задачи и содержание заключительной части тренировочного занятия.
11. Определение основных понятий: тренировка и тренированность, подготовка и подготовленность.
12. Основы методики воспитания собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.
13. Структура и содержание плана-конспекта тренировочного занятия.
14. Средства спортивной тренировки, их классификация и характеристика.
15. Основы методики воспитания скоростных способностей.
16. Содержание и методика составления рабочего плана подготовки на месяц.
17. Понятие о тренировочной нагрузке. Объем и интенсивность нагрузки.
18. Виды скоростных способностей (двигательные реакции, быстрота и частота движений) и их характеристика.
19. Содержание и методика составления годового плана-графика подготовки.
20. Процессы утомления и восстановления в спортивной тренировке. Виды интервалов отдыха.
21. Общая характеристика физической подготовки спортсмена.
22. Методика проведения и анализа результатов педагогического хронометрирования тренировочного занятия.
23. Характеристика общеподготовительных упражнений как средства тренировки.
24. Основы методики воспитания гибкости.
25. Методика проведения и анализа результатов пульсометрии на тренировочном занятии.
26. Характеристика специально-подготовительных упражнений как средства тренировки.
27. Виды гибкости и их характеристика.
28. Методика педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.
29. Характеристика соревновательных упражнений как средства тренировки.
30. Основы методики воспитания специальной выносливости.
31. Содержание оперативного, текущего и этапного контроля в тренировочном процессе.
32. Общая характеристика методов спортивной тренировки: метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного.
33. Основы методики воспитания общей выносливости.
34. Задачи и содержание подготовительной части тренировочного занятия.
35. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части.
36. Основы методики воспитания координационных способностей.
37. Задачи и содержание спортивного отбора.
38. Характеристика содержания тренировочных микроциклов (основные разновидности, содержание, продолжительность). Общая характеристика технической подготовки спортсмена.

39. Контроль за уровнем развития общей и специальной выносливости спортсмена.
40. Характеристика тренировочных мезоциклов (основные разновидности, содержание, продолжительность).
41. Понятие о спортивной технике. Основные характеристики технической подготовленности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.
42. Внутренировочные факторы подготовки спортсмена (режим дня, питание, средства восстановления и др.).
43. Структура годичного цикла подготовки спортсменов.
44. Характеристика двигательных умений и навыков.
45. Контроль за уровнем развития скоростных способностей спортсмена.
46. Понятие о спортивной форме. Фазы ее развития: становления, стабилизации и утраты.
47. Основы методики обучения спортивной технике (цели, задачи, этапы, средства, методы).
48. Контроль за уровнем развития силовых способностей спортсмена.
49. Структура и содержание подготовительного периода подготовки спортсмена.
50. Общая характеристика спортивной тактики, ее разновидности (индивидуальная, групповая и командная).
51. Основы методики составления оперативных, текущих и перспективных планов подготовки.
52. Содержание соревновательного и переходного периодов подготовки спортсмена.
53. Теоретическое и практическое направление тактической подготовки.
54. Самоконтроль спортсмена в процессе спортивной подготовки.
55. Этапы многолетней подготовки, их задачи и содержание.
56. Общая характеристика психической подготовки спортсмена.
57. Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки.
58. Общая характеристика структуры и основных компонентов спортивной тренировки (тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы и макроциклы).
59. Основы методики воспитания воли спортсмена.
60. Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номера вопросов (из представленного списка)
ОПК-1	Способен планировать деятельность	ОПК-1.1. Определяет цели, задачи и приоритетные направления дея-	28-51

	организации в области физической культуры и массового спорта	тельности организации в области физической культуры и массового спорта. ОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований. ОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.	
ОПК-7	Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	ОПК-7.1. Изучает и анализирует профессиональные источники по лучшим практикам в области физической культуры и спорта. ОПК-7.2. Подготавливает обоснование применимости зарубежного и российского опыта в своей организации. ОПК-7.3. Реализует мероприятия по внедрению элементов передовых технологий и методик в практическую работу	1-35
ПК-2	Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ПК-2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий. ПК-2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнований или физкультурно-оздоровительного события. ПК-2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	1-60

Критерии оценки:

- владение терминологией дисциплины;
- умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- грамотная, лаконичная, доступная и понятная речь и др.

Оценочная шкала

Оценка «Отлично» выставляется студенту, если он владеет терминологией дисциплины, умеет грамотно интерпретировать теоретический материал, дает пояснения (примеры), использует различные формы мыслительной деятельности

сти. У студента грамотная, лаконичная, доступная речь.

Оценка «**Хорошо**» выставляется студенту, если он владеет терминологией дисциплины, умеет грамотно интерпретировать теоретический материал, но не использует различные формы мыслительной деятельности.

Оценка «**Удовлетворительно**» выставляется студенту, если он недостаточно владеет терминологией дисциплины, не умеет грамотно интерпретировать теоретический материал.

Оценка «**Неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он слабо подготовлен. Не умеет грамотно изложить теоретический материал. Выражается трудно доступным языком.

Типовые тестовые задания

Компетенция ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта

Компетенция ОПК-7. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта

Компетенция ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности

1. Установите последовательность выполнения перечисленных ниже упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Дыхательные упражнения
2. Прыжки
3. Потягивания
4. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
5. Бег с переходом на ходьбу
6. ходьба с постепенным повышением частоты шагов

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

2. Укажите верную последовательность выполнения общеразвивающих упражнений:

1. Прыжки на месте;
2. Наклоны корпуса в сторону;

3. Выпады вперед;
4. Наклоны головы;
5. Круговые вращения в тазобедренном суставе;
6. Круговые вращения в плечевом суставе.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

3. Расположите части занятия в правильной последовательности:

1. Подготовительная часть;
2. Заключительная часть;
3. Основная часть.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

4. Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок:

1. Баскетбол
2. Гандбол
3. Волейбол
4. Мини — футбол.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

5. Расположите в порядке уменьшения веса мяча в игровых видах спорта:

1. Волейбол;
2. Баскетбол;
3. Гандбол;
4. Футбол;
5. Регби.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

6. Установите соответствие между показателями физического развития

Характеристики	Показатели
а. Показатели телосложения б. Показатели развития физических качеств в. Функциональные показатели	1. Функционирование ССС 2. Гибкость 3. Масса тела 4. Рост 5. Состояние нервной системы 6. Общая выносливость

Ответы занесите в таблицу

а	б	в

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

7. Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями их развивающими:

Качества:	Упражнения:
А. Выносливость	1. Челночный бег, метание предметов
Б. Сила	2. Плавание без остановок от 25м до 100м.
В. Быстрота	3. «Лодочка», «мостик»
Г. Ловкость, координация	4. Подвижные игры
Д. Гибкость	5. Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Ответы занесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

8. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А. Утомление	1. Снижение продуктивности труда.
Б. Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

Ответы занесите в таблицу

А	Б

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

9. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
А. Небольшая	1. 170-200 уд /мин.
Б. Нагрузка средней интенсивности	2. 130-150 уд/мин.
В. Высокая нагрузка	3. 100-130 уд/мин.
Г. Нагрузка предельная	4. 150-170 уд/мин.

Ответы занесите в таблицу

А	Б	В	Г

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

10. Установите соответствие между видами нагрузок и видами спорта:

Вид нагрузки	Вид спорта
А. Аэробные	1. Бодибилдинг
Б. Анаэробные	2. Футбол
	3. Лыжные гонки
	4. Пауэрлифтинг
	5. Баскетбол
	6. Лапта
	7. Спринтерский бег
	8. Плавание

Ответы занесите в таблицу

А	Б

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора

11. Выберите из предложенного списка циклические виды спорта, обоснуйте свой ответ:

1. Шорт-трек
2. Стрельба из лука
3. Фристайл
4. Настольный теннис
5. Академическая гребля

Циклические виды спорта		
-------------------------	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

12. Выберите из предложенного списка упражнения, развивающие координацию движений (возможно несколько правильных вариантов):

- 1) Прыжки на скакалке;
- 2) Тяга штанги в наклоне
- 3) Бег 3000 м.
- 4) **Жонглирование**
- 5) Фронтальные и классические приседания со штангой

Упражнения на координацию		
---------------------------	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

13. Выберите командные виды спорта:

- 1) **Фрисби;**
- 2) **Флорбол;**
- 3) Конный спорт;
- 4) Сноуборд;
- 5) **Керлинг.**

Командные виды спорта			
-----------------------	--	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

14. Выберите когда, где и какие олимпиады проходили в России в период XX - XXI веков:

- 1) 1970 год - зимняя Олимпиада в Москве;
- 2) 1980 год - летняя Олимпиада в Москве;
- 3) 1890 год - летняя Олимпиада в Минске;
- 4) 2014 год - зимняя Олимпиада в Сочи;
- 5) 2013 год - летняя Олимпиада в Сочи;
- 6) 2012 год - зимняя Олимпиада в Сочи.

Обоснование _____**Время на ответ – 5 минут****Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет****15. Выберите функциональные показатели развития человека:**

- 1) Частота сердечных сокращений;
- 2) Частота дыхания;
- 3) Масса тела;
- 4) Интегральные показатели развития размеров тела;
- 5) Артериальное давление.

Функциональные показатели развития

Обоснование _____**Время на ответ – 5 минут****Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет****Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом***Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ***16. Назовите основные физические качества человека. Обоснуйте свой ответ.**

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут**Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет****17. Поясните в чем различия между физическим воспитанием и физической культурой?**

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут**Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет****18. Назовите понятия и различия общей и специальной физической подготовки.**

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут**Для выполнения задания требуются дополнительные справочные ма-**

териалы – нет

19. Назовите основные характеристики мышечной системы. Виды мускулатуры и их действия.

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

20. Назовите понятия утомления и восстановления .

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

**Ключи к тестовым заданиям для текущего (итогового)
контроля по дисциплине**

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	Ответ (3,6,1,4,2,5)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
2	Ответ (4,6,2,5,3,1,)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
3	Ответ (1,3,2)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
4	Ответ (1,3,2,4)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
5	Ответ (2,3,4,5,1)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
6	Ответ (а-3,4 б-2,6 в — 1,5)	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
7	Ответ (А-4, Б-1, В-5, Г-3, Д-2).	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
8	Ответ (А-1, 2, 5, 9 Б - 3,4,6,7,8,10,11,12).	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
9	Ответ (А-4, Б-2, В-1, Г-3)	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
10	Ответ(А-2,3,5,6,8 Б-1,4,7)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
11	Ответ (1,5) Обоснование — стрельба из лука и фристайл — это сложно-координационные виды, настольный теннис — это спортивная игра. Циклический вид — это вид спорта при котором движения выполняются повторяющимися циклами .	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи

№ задания	Верный ответ	Критерии
12	<p>Ответ: (1, 4)</p> <p>Координация движений - это способность управлять движениями тела и контролировать их в пространстве. Жонглирование и прыжки на скакалке - упражнения, которые развивают координацию.</p> <p>Тяга штанги в наклоне, фронтальные и классические приседания со штангой - упражнения для развития силы.</p> <p>Бег 3000 м. - упражнение для развития выносливости</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
13	<p>Ответ: (1, 2, 5)</p> <p>Командные виды спорта. Флорбол - летний вид хоккея. Фрисби - игра, в которой необходимо бросать друг другу специальный диск и не допустить его падения. Керлинг — вид спорта, в котором участвуют две команды по четыре человека.</p> <p>Индивидуальные виды спорта. Конный спорт - это соревнования, в которых результаты засчитываются отдельно каждому участнику, и каждый участник отдельно классифицируется. Сноуборд - зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде - сноуборде.</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
14	<p>Ответ: (2, 4)</p> <p>Если брать историю олимпийского движения XX - XXI веков, то в России (на территории России) проходили 2 Олимпиады: 1 - летняя, 1 - зимняя.</p> <p>1980 год - летняя Олимпиада в Москве,</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	2014 год - зимняя Олимпиада в Сочи.	
15	<p>Ответ: (1, 2, 5)</p> <p>Основными показателями, характеризующими функциональную подготовленность человека являются: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД).</p> <p>Показатели физического развития — масса тела и интегральные показатели размеров тела.</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
16	<p>Основных физических качеств пять: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.</p>	
17	<p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.</p> <p>Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует</p>
18	<p>Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое разви-</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>тие человека.</p> <p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.</p>	<p>неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p>19</p>	<p>Мышечная система представлена двумя видами мускулатуры: гладкая (непроизвольная) и поперечнополосатая (произвольная).</p> <p>Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочнокишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Поперечнополосатые мышцы — это все скелетные мышцы, которые обеспечивают разнообразные движения тела.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p>20</p>	<p>Утомление — это функциональное состояние организма, которое возникает вследствие умственной или физической работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости.</p> <p>Восстановление — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологиче-</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>ского статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.</p>	

Критерии оценки:

- соблюдение времени, предоставленного для решения тестовых заданий;
- сложность тестовых заданий (при наличии заданий разной сложности);
- доля выполненных тестовых заданий за отведенное время.

Оценочная шкала

Оценка «отлично» / «зачтено» выставляется, если студент дал правильные ответы на 90-100% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» / «зачтено» выставляется, если студент дал правильные ответы на 80-90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется, если студент дал правильные ответы на 70-80% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется, если студент дал правильные ответы менее чем на 60% тестовых заданий.

3 Методические материалы¹

3.1 Общие сведения о выборе структуры ФОСД

Основной частью контрольно-измерительных и оценочных материалов в составе ФОСД являются компетентностно-ориентированные задания (КОЗ), позволяющие оценить степень достижения следующих категорий образовательных целей «Знание», «Понимание», «Применение», «Анализ», «Синтез», «Оценка».

Категория **Знание** предполагает выполнение обучающимся простых действия по запоминанию и воспроизведению изученного материала. Общая черта данной категории – припоминание обучающимся соответствующих сведений (терминологии, классификаций и категорий, конкретных фактов, методов и процедур, основных понятий, правил и принципов), выбор объекта деятельности и выявление закономерностей, связанных с объектом ситуации, определение местонахождения конкретных элементов информации. При этом информация воспроизводится практически в том же виде, в котором была получена.

Категория **Понимание** характеризуется постановкой проблем, связанных с объектом исследования (изучения), передачей идеи каким-либо способом. Студент понимает факты, правила и принципы, преобразует (трансформирует) учебный материал из одной формы выражения в другую (например, словесный материал в математические выражения), интерпретирует материал, схемы, графики, диаграммы, вытекающие из имеющихся данных и т.п.; объясняет, прогнозирует дальнейшее развитие явлений, событий; раскрывает связи между идеями, фактами, определениями или ценностями.

Категория **Применение** предполагает использование обучающимся знаний из различных областей для решения проблем и их исследования. Контрольные задания данной категории характеризуются простотой действий, которые обозначают умение обучающегося использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых практических ситуациях, демонстрировать правильное применение метода или процедуры, соблюдать принципы, правила и законы. Результат обучения предполагает более высокий уровень владения материалом, подразумевает применение обучающимся нестандартных ответов и поиск решений.

Категория **Анализ** подразумевает выполнение обучающимся сложных действий (деятельности), характеризующих комплексные умения проводить различия между фактами и предположениями, формулировать задачи на основе анализа ситуации. Студент должен быть способен расчленять информацию на составные части, анализировать элементы, соотношения, выявлять взаимосвязи между ними, выделять скрытые или неявные предположения, видеть ошибки в логике рассуждений, проводить разграничения между фактами и следствиями, определять причины, последствия, мотивы, приходиться к определенным умоза-

¹ Раздел 3 ФОСД заполняется преподавателем самостоятельно с использованием рекомендаций настоящего приложения

ключениям. Контрольные задания для данной категории образовательных целей требуют осознания обучающимся как содержания учебного материала, так и его структуры, внутреннего строения.

Категория **Синтез** подразумевает обоснование и представление обучающимся выбранного способа решения задачи, демонстрацию того, как идея или продукт могут быть изменены, творческое решение проблем на основе оригинального мышления, создание из различных идей нового или уникального продукта или плана. Студент проявляет сложные действия (деятельность), характеризующие комплексные умения комбинировать элементы для получения целого, обладающего новизной (готовит доклад, пишет научную работу, предлагает план эксперимента, действий, решения проблемы, интерпретирует и прогнозирует результаты, преобразует информацию из разных источников), т.е. выполняет деятельность творческого характера. Контрольные задания для данной категории образовательных целей дают возможность использовать собственные знания и опыт обучающегося для творческого решения проблемы.

Категория **Оценка (оценивание)** предполагает выполнение обучающимся сложных действий, которые характеризуют его способность оценивать роль или значение какого-либо утверждения, явления, объекта, экспериментальных или теоретических данных для конкретной цели на основе четких, заранее заданных критериев – внутренних (структурных, логических) и внешних, выявляющих соответствие намеченной цели. Критерии могут определяться либо самим студентом, либо задаваться ему извне (например, преподавателем). Студент оценивает логику построения материала в форме письменного текста, схемы или алгоритма, качество собственных идей и возможных последствий принятого решения (как позитивных, так и негативных), прогнозирует развитие ситуации, выявляет значение материала или идеи для данной конкретной цели на основе критериев или стандартов, соответствие выводов имеющимся данным, значимость полученных данных, результатов и т.д. При этом возможно получение неоднозначных ответов, что, как правило, не позволяет использовать средства автоматизированного контроля образовательных результатов.

В табл. 3.1 приведены обобщенные сведения о применимости различных структур КОЗ для разных видов и форм контроля по дисциплине.

Таблица 3.1 – Соответствие структуры КОЗ в составе ФОСД категориям образовательных целей, видам и формам контроля

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				<i>Творчество</i>		
Текущий контроль	Тестовые задания по лекционному материалу. Тестовые задания по лабораторным и практическим заня-		Оценочные материалы для выполнения и защиты расчетно-графической работы (реферата, эссе),	Контрольные задания для курсовой работы (проекта)		Оценочные материалы для индивидуальных

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				Творчество		
	<p>Вопросы для собеседования (устного опроса).</p> <p>Вопросы для контрольных работ</p> <p>Вопросы для самостоятельной (домашней) работы</p>		<p>контрольных работ для заочной формы обучения</p> <p>Контрольные задания (задачи) для практических работ и лабораторных</p> <p>Контрольные задания для самостоятельной (домашней) работы</p>	<p>(групповых) творческих работ.</p> <p>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</p>		
Итоговый контроль по дисциплине	<p>Вопросы для экзамена или зачета по дисциплине</p> <p>Вопросы для защиты курсовой работы (проекта)</p>		<p>Контрольные задания (задачи) для экзамена или зачета</p>	<p>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку (для защиты КР, КП, экзамена или зачета)</p>		

В зависимости от содержания дисциплины, форм контроля по учебному плану и рабочей программе по дисциплине и других факторов преподаватель может выбрать указанные в таблице 3.1 или дополнительные (дидактически эквивалентные) формы контроля.

3.2 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Этапы формирования компетенций отражены в таблице 1.3 ФОСД «Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций».

Оценка компетенций осуществляется на всех этапах их формирования при осуществлении текущего и итогового контроля по дисциплине с применением контрольно-измерительных и оценочных материалов, представленных в ФОСД. Критерии оценки и оценочная шкала приведены для различных видов контрольно-измерительных материалов в составе ФОСД.

Уровень сформированности компетенций оценивается в рамках итогового контроля по учебной дисциплине в следующей шкале:

«Базовый» - соответствует академической оценке «удовлетворительно», «зачтено»;

«Нормальный» - соответствует академической оценке «хорошо»;

«Повышенный» - соответствует академической оценке «отлично».

Общие рекомендации по критериям оценки уровня учебных достижений и уровня сформированности компетенций, а также по применению и использованию оценочных шкал приведены в П ЯГТУ 02.02.05 – 2016.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный технический университет»
Кафедра «Физическое воспитание»

«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий кафедрой
Андрянова Л.А.
27 октября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки

(для процедур оценки качества образования)

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Форма обучения: очная

Дисциплина по выбору: Нет

Авторы/разработчики ФОСД:

К.э.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Андрянова Л.А.

(ученая степень, ученое звание, ФИО)

Рассмотрено на заседании кафедры «Физическое воспитание»,
протокол № 3/25 от «27» октября 2025 г.

Рег. код рабочей программы _____

Рег. код ФОСД _____

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ

Н.А. Корсукова
(ФИО)

Ярославль 2025 г.

1 Общие сведения о дисциплине

1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.						Самостоятельная работа, час.			
								Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (неделя для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа				РЗ, РГР, реф., контр. работа	Всего	Лекции	Практические занятия			
1	2	4	144	+				63		9	54	18	36		81	27	54

1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Общая характеристика теории и методики спортивной подготовки
2	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и периодизация спортивной тренировки.

1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
ОПК-1	Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта	ИОПК-1.1. Определяет цели, задачи и приоритетные направления деятельности организации в области физической культуры и массового спорта. ИОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований. ИОПК-1.2. Разрабатывает планы мероприятий с учетом имеющихся ресурсов и нормативных требований.	+	+
ОПК-7	Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	ИОПК-7.1. Изучает и анализирует профессиональные источники по лучшим практикам в области физической культуры и спорта. ИОПК-7.2. Подготавливает обоснование применимости зарубежного и российского опыта в своей организации. ИОПК-7.3. Реализует мероприятия по внедрению элементов передовых технологий и методик в практическую работу	+	+
ПК-2	Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.	ИПК-2.1. Составляет календарный план спортивных, оздоровительных или воспитательных мероприятий. ИПК-2.2. Разрабатывает регламент проведения соревнований или физкультурно-оздоровительного события. ИПК-2.3. Координирует деятельность участников (спортсменов, волонтеров, персонала) в учебной деловой игре.	+	+

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

Типовые тестовые задания для процедур оценки качества образования

Компетенция ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта

Компетенция ОПК-7. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта

Компетенция ПК-2. Способен организовывать и координировать спортивную, физкультурно-оздоровительную и воспитательную деятельность организации.

Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности

1. Установите последовательность выполнения перечисленных ниже упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Дыхательные упражнения
2. Прыжки
3. Потягивания
4. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
5. Бег с переходом на ходьбу
6. ходьба с постепенным повышением частоты шагов

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

2. Укажите верную последовательность выполнения общеразвивающих упражнений:

1. Прыжки на месте;
2. Наклоны корпуса в сторону;
3. Выпады вперед;
4. Наклоны головы;
5. Круговые вращения в тазобедренном суставе;
6. Круговые вращения в плечевом суставе.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

3. Расположите части занятия в правильной последовательности:

1. Подготовительная часть;
2. Заключительная часть;
3. Основная часть.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

4. Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок:

1. Баскетбол
2. Гандбол
3. Волейбол
4. Мини — футбол.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

5. Расположите в порядке уменьшения веса мяча в игровых видах спорта:

1. Волейбол;
2. Баскетбол;
3. Гандбол;
4. Футбол;
5. Регби.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

Время на ответ – 2 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

6. Установите соответствие между показателями физического развития

Характеристики	Показатели
----------------	------------

а. Показатели телосложения	1. Функционирование ССС
б. Показатели развития физических качеств	2. Гибкость
в. Функциональные показатели	3. Масса тела
	4. Рост
	5. Состояние нервной системы
	6. Общая выносливость

Ответы занесите в таблицу

а	б	в

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

7. Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями их развивающими:

Качества:	Упражнения:
А. Выносливость	1. Челночный бег, метание предметов
Б. Сила	2. Плавание без остановок от 25м до 100м.
В. Быстрота	3. «Лодочка», «мостик»
Г. Ловкость, координация	4. Подвижные игры
Д. Гибкость	5. Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Ответы занесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

8. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А. Утомление	1. Снижение продуктивности труда.
Б. Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.

	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

Ответы занесите в таблицу

А	Б

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

9. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
А. Небольшая	1. 170-200 уд /мин.
Б. Нагрузка средней интенсивности	2. 130-150 уд/мин.
В. Высокая нагрузка	3. 100-130 уд/мин.
Г. Нагрузка предельная	4. 150-170 уд/мин.

Ответы занесите в таблицу

А	Б	В	Г

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

10. Установите соответствие между видами нагрузок и видами спорта:

Вид нагрузки	Вид спорта

А. Аэробные	1. Бодибилдинг
Б. Анаэробные	2. Футбол
	3. Лыжные гонки
	4. Пауэрлифтинг
	5. Баскетбол
	6. Лапта
	7. Спринтерский бег
	8. Плавание

Ответы занесите в таблицу

А	Б

Время на ответ – 4 минуты

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора

11. Выберите из предложенного списка циклические виды спорта, обоснуйте свой ответ:

1. Шорт-трек
2. Стрельба из лука
3. Фристайл
4. Настольный теннис
5. Академическая гребля

Циклические виды спорта		
-------------------------	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

12. Выберите из предложенного списка упражнения, развивающие координацию движений (возможно несколько правильных вариантов):

- 1) Прыжки на скакалке;
- 2) Тяга штанги в наклоне
- 3) Бег 3000 м.
- 4) **Жонглирование**
- 5) Фронтальные и классические приседания со штангой

Упражнения на координацию		
---------------------------	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

13. Выберите командные виды спорта:

- 1) Фрисби;
- 2) Флорбол;
- 3) Конный спорт;
- 4) Сноуборд;
- 5) Керлинг.

Командные виды спорта			
-----------------------	--	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

14. Выберите когда, где и какие олимпиады проходили в России в период XX - XXI веков:

- 1) 1970 год - зимняя Олимпиада в Москве;
- 2) 1980 год - летняя Олимпиада в Москве;
- 3) 1890 год - летняя Олимпиада в Минске;
- 4) 2014 год - зимняя Олимпиада в Сочи;
- 5) 2013 год - летняя Олимпиада в Сочи;
- 6) 2012 год - зимняя Олимпиада в Сочи.

Олимпиады в России		
--------------------	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

15. Выберите функциональные показатели развития человека:

- 1) Частота сердечных сокращений;
- 2) Частота дыхания;
- 3) Масса тела;

- 4) Интегральные показатели развития размеров тела;
- 5) Артериальное давление.

Функциональные показатели развития			
------------------------------------	--	--	--

Обоснование _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

16. Назовите основные физические качества человека. Обоснуйте свой ответ.

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

17. Поясните в чем различия между физическим воспитанием и физической культурой?

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

18. Назовите понятия и различия общей и специальной физической подготовки.

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

19. Назовите основные характеристики мышечной системы. Виды мускулатуры и их действия.

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

20. Назовите понятия утомления и восстановления.

Ответ _____

Время на ответ – 5 минут

Для выполнения задания требуются дополнительные справочные материалы – нет

**Ключи к тестовым заданиям для текущего (итогового)
контроля по дисциплине**

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	Ответ (3,6,1,4,2,5)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
2	Ответ (4,6,2,5,3,1,)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
3	Ответ (1,3,2)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
4	Ответ (1,3,2,4)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
5	Ответ (2,3,4,5,1)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
6	Ответ (а-3,4 б-2,6 в — 1,5)	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
7	Ответ (А-4, Б-1, В-5, Г-3, Д-2).	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
8	Ответ (А-1, 2, 5, 9 Б - 3,4,6,7,8,10,11,12).	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
9	Ответ (А-4, Б-2, В-1, Г-3)	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
10	Ответ(А-2,3,5,6,8 Б-1,4,7)	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
11	Ответ (1,5) Обоснование — стрельба из лука и фристайл — это сложно-координационные виды, настольный теннис — это спортивная игра. Циклический вид — это вид спорта при котором движения выполняются повторяющимися циклами .	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи

№ задания	Верный ответ	Критерии
12	<p>Ответ: (1, 4)</p> <p>Координация движений - это способность управлять движениями тела и контролировать их в пространстве. Жонглирование и прыжки на скакалке - упражнения, которые развивают координацию.</p> <p>Тяга штанги в наклоне, фронтальные и классические приседания со штангой - упражнения для развития силы.</p> <p>Бег 3000 м. - упражнение для развития выносливости</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
13	<p>Ответ: (1, 2, 5)</p> <p>Командные виды спорта. Флорбол - летний вид хоккея. Фрисби - игра, в которой необходимо бросать друг другу специальный диск и не допустить его падения. Керлинг — вид спорта, в котором участвуют две команды по четыре человека.</p> <p>Индивидуальные виды спорта. Конный спорт - это соревнования, в которых результаты засчитываются отдельно каждому участнику, и каждый участник отдельно классифицируется. Сноуборд - зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде - сноуборде.</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
14	<p>Ответ: (2, 4)</p> <p>Если брать историю олимпийского движения XX - XXI веков, то в России (на территории России) проходили 2 Олимпиады: 1 - летняя, 1 - зимняя.</p> <p>1980 год - летняя Олимпиада в Москве,</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	2014 год - зимняя Олимпиада в Сочи.	
15	<p>Ответ: (1, 2, 5)</p> <p>Основными показателями, характеризующими функциональную подготовленность человека являются: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД).</p> <p>Показатели физического развития — масса тела и интегральные показатели размеров тела.</p>	<p>1 б – полное совпадение с верным ответом</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
16	<p>Основных физических качеств пять: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.</p> <p>Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.</p>	
17	<p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.</p> <p>Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует</p>
18	<p>Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое разви-</p>	<p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – допущено более одной ошибки/ответ</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>тие человека.</p> <p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.</p>	<p>неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p>19</p>	<p>Мышечная система представлена двумя видами мускулатуры: гладкая (непроизвольная) и поперечнополосатая (произвольная).</p> <p>Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочнокишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Поперечнополосатые мышцы — это все скелетные мышцы, которые обеспечивают разнообразные движения тела.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p>20</p>	<p>Утомление — это функциональное состояние организма, которое возникает вследствие умственной или физической работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости.</p> <p>Восстановление — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологиче-</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>ского статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.</p>	