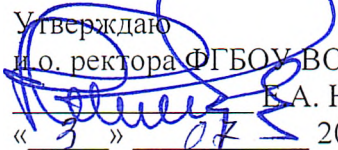


Министерство просвещения РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский государственный педагогический университет»

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Утверждаю
и. о. ректора ФГБОУ ВО «АГПУ»

Б. А. Нижник
« 3 » 07 2023 г.

ПРИНЯТО
Ученым советом
ФГБОУ ВО «АГПУ»
протокол № 11 от
« 3 » 07 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В
УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Армавир, 2023

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

рекомендована Ученым советом НИИРО

протокол № 10 от «14» 06 2023 г.

РУКОВОДИТЕЛИ И РАЗРАБОТЧИКИ ДПП:

Старший преподаватель
кафедры физической культуры и
медико-биологических дисциплин
ФГБОУ ВО

«Армавирский государственный
педагогический университет»

О.А. Лысенко

Старший преподаватель
кафедры физической культуры и
медико-биологических дисциплин
ФГБОУ ВО

«Армавирский государственный
педагогический университет»

И.В. Кондратюк

РЕЦЕНЗЕНТ:

Директор
МБУ ДО СШ по спортивной
борьбе



О.Н. Аладжев

Раздел 1. Характеристика программы

1. Цель реализации образовательной программы.

1.1. Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профессиональные аспекты деятельности тренеров-преподавателей дополнительного образования в условиях реализации Федеральных стандартов спортивной подготовки» является осуществление образовательной деятельности, направленной на совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в системе дополнительного образования и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

2. Планируемые результаты обучения.

При разработке программы повышения квалификации, планируемые результаты обучения были определены на основе

- Профессионального стандарта Тренер-преподаватель, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952;

- ФГОС ВО 49.03.01. Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. N 940.

Таблица 1. Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО

Тренер-преподаватель	ФГОС ВО 49.03.01. Физическая культура
<i>Выбранные для освоения обобщенные трудовые функции</i> А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся В. Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Типы задач профессиональной деятельности тренерский
<i>Трудовые функции</i> А/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом В/05.7 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<i>Общепрофессиональные компетенции:</i> ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста <i>Профессиональные компетенции</i> ПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом с

	учетом психолого-педагогического, информационного и технического сопровождения
--	--

Таблица 2.1. Планируемые результаты обучения программы повышения квалификации.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): тренер			
Виды деятельности: тренерский			
Имеющиеся компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Организация и осуществление целенаправленной тренерско-преподавательской деятельности	планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	содержания информационного, технического и психолого-педагогического и медико-биологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта
ПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом с учетом психолого-педагогического, информационного и технического сопровождения			

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) тем	Виды учебных занятий, учебных работ			
		Всего часов	Лекция, час	ам. работа, час	Формы контроля
1.	Входной контроль	2	-	2	Тест
2.	Модуль 1. Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	20	12	8	
3.	1.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	10	6	4	
4.	1.2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта	10	6	4	

5.	Промежуточный контроль	2		2	тест
6.	Модуль 2. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	40	20	20	
7.	2.1. Концептуальные основы психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности	8	4	4	
8.	2.2. Психологические основы спортивной дидактики	8	4	4	
9.	2.3. Личность спортсмена в системе общественных отношений	8	4	4	
10.	2.4. Личность и содержание деятельности тренера-преподавателя	8	4	4	
11.	2.5. Педагогическая культура специалиста по физической культуре и спорту	8	4	4	
12.	Промежуточный контроль	2		2	Тест
13.	Модуль 3. Организационно-методические основы деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования	72	36	36	
14.	3.1. Профессиональные умения и навыки тренера преподавателя по физической культуре и спорту	12	6	6	
15.	3.2. Педагогическая сущность в профессиональной деятельности тренера-преподавателя в физическом воспитании и спорте	12	6	6	
16.	3.3. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности	12	6	6	
17.	3.4. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	12	6	6	
18.	3.5. Характеристика системы подготовки спортсменов	12	6	6	
19.	3.6. Структура соревновательной деятельности как фактор определяющий содержание многолетней подготовки спортсменов	12	6	6	
20.	Промежуточный контроль	2		2	Тест
21.	Итоговая аттестация	4		4	Тест
22.	Итого	144	68	76	

4. Календарный учебный график.

Образовательный процесс начинается в сроки, предусмотренные договором и регистрацией обучающегося на электронной платформе.

№ п/п	Сроки проведения	Формы работы
1	1-4 неделя (1-27 день)	Изучение теоретического, методического материала
2	4 неделя (6 день)	Итоговая аттестация

5. Рабочая программа учебных дисциплин.

Модуль 1. Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта

Тема 1.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Составные части законодательства РФ о физической культуре и спорте. Юридическая природа спортивной деятельности. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема 1.2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

Содержание Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Изменение программ спортивной подготовки в связи с выходом нового федерального стандарта спортивной подготовки. Виды спорта, по которым отсутствуют федеральные стандарты спортивной подготовки. Закрепление требований к спортивной подготовке в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.

Модуль 2. Организационно-методические основы деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования

Тема 2.1. Психологические основы спортивной дидактики.

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

Основные качественные характеристики движений. Психологические условия, задачи и способы развития двигательных качеств.

Тема 2.2. Психологические основы спортивной дидактики.

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

Основные качественные характеристики движений. Психологические условия, задачи и способы развития двигательных качеств.

Тема 2.3. Личность спортсмена в системе общественных отношений.

Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. Агрессивность спортсменов. Оценка личностных качеств спортсменов по опроснику Р. Кэттелла. Личность идеального тренера. Авторитарность тренера.

Тема 2.4. Личность и содержание деятельности тренера-преподавателя.

Нравственные качества тренера-преподавателя. Этапы формирования положительных личностных качеств спортивного тренера. Развитие коммуникативных качеств тренера-преподавателя.

Тема 2.5. Педагогическая культура специалиста по физической культуре и спорту.

Структура педагогической культуры специалиста по физической культуре и спорту. Двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.

Модуль 3. Организационно-методические основы деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования

Тема 3.1. Профессиональные умения и навыки тренера преподавателя по физической культуре и спорту

Структура педагогического мастерства тренера. Функции тренера-преподавателя. Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях.

Тема 3.2. Педагогическая сущность в профессиональной деятельности тренера-преподавателя в физической воспитании и спорте

Периоды становления личности. Этапы становления личности. Модель специалиста

(работающего, функционирующего) и модель подготовки специалиста (для организации профессионального обучения на основе модели специалиста).

Тема 3.3. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности

Управление в спорте. Педагогический контроль в спортивной тренировке. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности. Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка.

Тема 3.4. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности

Специфика вида спорта и продолжительность подготовки. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки. Подготовка спортсменов высших разрядов. Подготовка спортивных резервов.

Тема 3.5. Характеристика системы подготовки спортсменов

Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта. Подготовка спортивных резервов.

Тема 3.6. Структура соревновательной деятельности как фактор определяющий содержание многолетней подготовки спортсменов

Общая характеристика периодов развития школьников как предпосылка разработки системы учебно-тренировочного процесса. Биологический и паспортный возраст и комплектование групп подготовки. Развитие опорно-двигательного аппарата и тренировочные нагрузки разновозрастных школьников. Развитие кардио-респираторной системы юных спортсменов и выбор направленности тренировочных нагрузок. Психолого-педагогические проблемы оптимизации учебно-тренировочных занятий (состояние, проблемы, перспективы).

6. Организационно-педагогические условия.

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализацию образовательного процесса по программе повышения квалификации «Профессиональные аспекты деятельности тренеров-преподавателей дополнительного образования в условиях реализации Федеральных стандартов спортивной подготовки», обеспечивают педагогические работники из числа профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «АГПУ».

Наличие квалифицированного персонала, обеспечивающего возможность создания и сопровождения дистанционных курсов¹.

6.2. Требования к материально-техническим условиям.

Реализация программы осуществляется посредством системы дистанционного обучения ФГБОУ ВО «АГПУ» <http://moodle.agpu.net/>

Для успешной реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий преподавателям и слушателям необходимо иметь: компьютерное устройство (персональный компьютер, ноутбук, планшетный компьютер); подключение к сети Интернет на скорости не менее 512 Кб/с (рекомендуется не менее 1 Мб/с); периферийное мультимедийное оборудование: наушники/гарнитура/колонки, микрофон, веб-камера.

6.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям.

Информационно-коммуникационные ресурсы:

Электронная система дистанционного обучения с размещенными в ней учебными дистанционными курсами¹.

Наличие учебно-методических материалов (в печатном или в электронном формате): содержание лекций, нормативно-правовые документы, методический материал, список рекомендованной литературы, оценочные материалы для проведения входного контроля и итоговой аттестации.

Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Братановский С.Н. Административно-правовое регулирование организации и деятельности общественных спортивных объединений в России [Электронный ресурс]: монография/ Братановский С.Н., Майстровой В.В., Вулах М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012.— 222 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9002.html>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс]: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей/ Волков Н.И., Олейников В.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16839.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Годик М.А., Скородумова А.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Дубов А.М. Методика формирования профессиональной компетентности спортивного агента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, тренеров, спортивных агентов и заинтересованных лиц, ориентированных на профессионализацию в системе агентского сопровождения спортсмена на этапах развития его спортивной карьеры/ Дубов А.М., Кузьменко Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2015.— 72 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70004.html>.— ЭБС «IPRbooks».

Дополнительная литература

1. Кузьменко Г.А. Интеллектуальное воспитание подростка-спортсмена как средство повышения его конкурентоспособности в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и учителей физической культуры, реализующих программы секционных занятий по избранным видам спорта/ Кузьменко Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2015.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70001.html>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73257.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6.4. Общие требования к организации образовательного процесса.

При реализации программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. Местом обучения является ФГБОУ ВО «АГПУ».

Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим

лицом, выступающим заказчиком и обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого в состав слушателей.

7. Формы аттестации и оценочные материалы.

Входной контроль проводится в форме онлайн-тестирования.

Промежуточный контроль проводится в форме онлайн-тестирования после изучения Модуля 1-3.

Итоговая аттестация проводится на основе суммарного результата текущего контроля по Модулям 1-3 (тестовые задания).

Входное тестирование

1. К комплексу педагогических задач предмета «Физическая культура и спорт» относятся основные группы задач:

- образовательно-воспитательные
- образовательно-инструктивные
- воспитательно-развивающие
- оздоровительные
- оздоровительно-рекреационные
- обучение.

2. Какой нормативный документ содержит разрядные требования и нормы?

- единая всероссийская спортивная классификация
- единая всесоюзная спортивная классификация
- физкультура и здоровье
- комплекс ГТО.

3. Система движений и поз тела, организованная для решения конкретной двигательной задачи»:

- движение
- двигательное действие
- физическое упражнение

4. Физическая культура представляет собой:

- физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

5. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения:

- физическая подготовка
- спорт
- физическая культура.

6. Спорт является частью:

- духовной подготовки
- физической подготовки
- физической культуры

7. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- физическое воспитание
- физическая подготовка
- спорт

8. В чём различие между подготовкой и подготовленностью:

- подготовка - результат, подготовленность - процесс

- различий нет
- подготовка - процесс, подготовленность - результат

Промежуточный контроль

Модуль 1. Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта

1. Нормами международного спортивного права регулируется
 - порядок создания органов исполнительной власти
 - международное движение трудовых ресурсов в сфере спорта
 - иностранные инвестиции в сфере спорта
 - проведение международных спортивных соревнований.
2. Объекты, предназначенные для занятий граждан физическими упражнениями, спортом и проведения спортивных зрелищных мероприятий, - это
 - только физкультурно-оздоровительные сооружения
 - только спортивные сооружения
 - физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения
 - только спортивно-технические сооружения
3. Обязательными условиями контракта о спортивной деятельности являются условия о (об)
 - медицинском страховании
 - обязанностях спортсмена
 - социальном страховании
 - обучении
4. Объединение спортивных команд может называться
 - федерацией
 - лигой
 - клубом
 - ассоциацией/
5. Ознакомление будущих специалистов с содержанием спортивного права, а также привитие им навыков практической работы, - это цель
 - комплексной отрасли спортивного права
 - учебного курса спортивного права
 - спортивного законодательства
 - науки спортивного права
6. Обязательные требования в сфере физической культуры и спорта, установленные в надлежащем порядке федеральным законодательством или в соответствии с ним иными нормативно-правовыми актами, к физкультурно-оздоровительной деятельности (товарам, работам, услугам), называются __ контроля
 - предметами
 - содержанием
 - объектами
 - субъектами
7. Общественное добровольное самоуправляемое некоммерческое объединение, создаваемое по инициативе граждан в целях развития физической культуры и спорта в стране, - это
 - общероссийская спортивная федерация
 - физкультурно-спортивное объединение
 - юридическое лицо в сфере физической культуры и спорта

• организация, не являющаяся юридическим лицом в сфере физической культуры и спорта

Модуль 2. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта

1. Двигательный навык представляет собой:

- постоянную концентрацию внимания в процессе действия;
- автоматизированную форму приобретенного двигательного действия;
- знание и представление о действии и умение его выполнять

2. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

- функциональная устойчивость;
- биохимическая экономизация;
- выносливость;
- тренированность.

3. Иррадиация, специализация и стабилизация – физические закономерности формирования двигательного ...

- навыка;
- умения;
- качества;
- действия.

4. Понятие «сила нервной системы» означает:

• свойство нервной системы, характеризующееся преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения

• свойство нервной системы, характеризующееся преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения

• свойство нервной системы, определяющее работоспособность клеток коры, их выносливость

• свойство нервной системы, определяющее скорость, с которой с которой происходит смена одного нервного процесса другим

5. Специфический вид человеческой активности называется:

- деятельностью
- рефлексом
- реакцией
- сознанием

6. Ловкость - это способность человека

- овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени
- быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью
- постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;

• быстро овладеть техникой циклических движений

7. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- оздоровительной
- образовательной
- воспитательной

8. Аутогенная тренировка - это

- сознательное применения человеком безусловных рефлексов
- сознательное применение человеком условных рефлексов
- сознательное применение человеком психологических приемов
- сознательное применение человеком физических упражнений

9. К деятельности относится:

- наличие цели
- наличие бессознательного
- наличие притязаний
- наличие самооценки

10. Специализированный процесс, содействующий в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:

- спортивной тренировкой
- физическим совершенством
- специальной физической подготовкой
- прикладной физической подготовкой.

Модуль 3. Организационно-методические основы деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования

1. Процесс отбора состоит из следующих этапов:

- предварительный, текущий, оперативный, заключительный;
- первичного отбора (начального), вторичного отбора (углубленного), спортивной ориентации, отбора в сборной команды;
- начальный, перспективный, итоговый;
- перспективный, текущий, итоговый.

2. Методы спортивного отбора:

- педагогические, медико-биологические, психологические, социологические;
- экономические, политические, математические, кибернетические;
- педагогические, медико-биологические, экономические, социальные;
- индуктивные, дедуктивные, репродуктивные, конструкционные.

3. Какие показатели (модельные характеристики) включают в себя модель спортивных возможностей?

- показатели технической подготовленности;
- показатели функциональной подготовленности;
- показатели тактической подготовленности;
- показатели технико-тактической подготовленности.

4. В обобщенную базовую модель спортсмена входят:

- соревновательная модель, модель мастерства, модель спортивных возможностей
- организационная модель, педагогическая модель, проекционная модель
- психологическая модель, морфофункциональная модель, социологическая модель
- психологическая модель, соревновательная модель, педагогическая модель

5. Какими показателями характеризуется модель мастерства?

- возраста и спортивного стажа
- физического развития
- физической, технической, тактической подготовленности
- интегральной, технической, тактической подготовленности

6. Какими показателями характеризуется соревновательная модель?

- специальной физической подготовленности
- функциональной подготовленности
- соревновательной деятельности
- психофизиологическими показателями

7. Работа тренера в подготовке спортивных резервов оценивается по:

- организационным характеристикам
- оценкам руководителей спортивных школ
- соответствию показателей модельным требованиям на этапах многолетней подготовки

- по результатам соревнований
8. Подготовка сборных команд спортсменов высших разрядов строится по:
- четырехгодичным циклам
 - двухгодичным циклам
 - одногодичным циклам
 - трехгодичным циклам
9. Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется:
- на два года
 - на четыре года
 - на один год
 - на четверть
10. Критериями оценки работы СДЮШОР и УОР являются:
- подготовка спортсменов массовых разрядов
 - подготовка высококвалифицированных спортсменов
 - подготовка спортсменов МС, КМС, 1, 2 и 3 разрядов
 - подготовка тренеров по видам спорта

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования. Контрольно-измерительные материалы представлены в виде тестовых заданий. Онлайн-тестирование в личном кабинете на платформе Moodle.

1. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- а) учебная программа по физическому воспитанию;
- б) учебный план;
- в) поурочный план;
- г) план педагогического контроля.

2. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя:

- а) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;
- б) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- в) основные средства физического воспитания, способы их применения и величину нагрузок на каждый урок;
- г) контрольные упражнения (тесты):

3. Какой метод тренировки следует применять с осторожностью при работе с детьми и младшими юношами?

- а) повторный
- б) переменный
- в) интервальный
- г) равномерный

4. В чем сущность равномерного метода тренировки?

- а) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- б) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- в) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- г) равномерное прохождение с небольшими ускорениями

5. В чем основная идея переменного метода тренировки?

- а) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
 - б) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
 - в) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
 - г) равномерное прохождение без остановок с ускорениями по ходу дистанции
6. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки?
- а) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними
 - б) равномерное преодоление дистанции
 - в) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу
 - г) прохождение отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью
7. В чем основной смысл интервального метода тренировки?
- а) в повторном прохождении рабочих отрезков
 - б) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)
 - в) отдых между отрезками до полного восстановления
 - г) в использовании рабочих интервалов интенсивности
8. Какие нагрузки наиболее опасны в детско-юношеском спорте?
- а) аэробные
 - б) анаэробные
 - в) форсированные
 - г) аэробно-анаэробные
9. В чем проявляется специфика видов спорта?
- а) характером деятельности спортсмена, способом достижения спортивного результата;
 - б) эстетическими свойствами присущими виду спорта;
 - в) зрелищной ценностью вида спорта.
10. Какая в среднем продолжительность подготовки спортсменов для выполнения массовых спортивных разрядов?
- а) от 2-х до 3 лет;
 - б) от 5 до 7 лет;
 - в) от 7 до 9 лет.
11. Продолжительность подготовки спортсменов до уровня высших спортивных достижений:
- а) 3-5 лет;
 - б) 7-9 лет;
 - в) 12-14 лет.
12. Какими признаками характеризуется соревновательная деятельность?
- а) способностью проявления волевых качеств в состязаниях;
 - б) способностью проявления возможностей человека;
 - в) унификацией состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений.
13. Объектом прогнозирования в многолетней подготовке спортсменов является:
- а) уровень развития физических качеств;
 - б) уровень функциональных способностей организма спортсмена;
 - в) спортивный результат.
14. Подготовка спортсмена включает в себя:
- а) спортивную тренировку, спортивные состязания, факторы дополняющие тренировку;
 - б) физическое воспитание, общекондиционную тренировку;

в) специализированную физическую подготовку.

15. В чем заключается особенности подготовки спортсменов высших разрядов?

а) в увеличении объема и интенсивности объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

б) в использовании фармакологических средств повышения работоспособности;

в) в использовании комплекса мероприятий узкоспециализированных средств и методов подготовки.

16. Отбор в спорте это:

а) системы организационно-методических мероприятий комплексного характера, направленных на выявление одаренных спортсменов;

б) система организационно-методических мероприятий, направленных на подготовку спортсменов;

в) система организационно-методических мероприятий, направленных на выявление сильнейших спортсменов.

17. Ориентация в спорте это:

а) система организационно-методических мероприятий, направленных на определение пригодности спортсмена к занятиям спортом

б) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта;

в) система организационно-методических мероприятий, направленных на определение перспективности спортсмена.

18. Спортивная секция это:

а) периодический отбор лучших спортсменов и отсеивание неперспективных;

б) выявление лучших спортсменов;

в) выбор лучших вариантов подготовки спортсмена.

19. Процесс отбора состоит из следующих этапов:

а) предварительный, текущий, оперативный, заключительный;

б) начальный, перспективный, итоговый;

в) первичного отбора (начального), вторичного отбора (углубленного), спортивной ориентации, отбора в сборной команды.

20. Методы спортивного отбора:

а) экономические, политические, математические, кибернетические;

б) педагогические, медико-биологические, психологические, социологические;

в) индуктивные, дедуктивные, репродуктивные, конструкционные.

21. В обобщенную базовую модель спортсмена входят:

а) соревновательная модель, модель мастерства, модель спортивных возможностей;

б) организационная модель, педагогическая модель, проекционная модель;

в) психологическая модель, морфофункциональная модель, социологическая модель.

22. Какие показатели (модельные характеристики) включают в себя модель спортивных возможностей?

а) показатели технической подготовленности;

б) показатели функциональной подготовленности;

в) показатели тактической подготовленности.

23. Какими показателями характеризуется модель мастерства?

а) возраста и спортивного стажа;

б) физического развития;

в) физической, технической, тактической подготовленности.

24. Какими показателями характеризуется соревновательная модель?

а) соревновательной деятельности;

б) специальной физической подготовленности;

в) психофизиологическими показателями.

25. Работа тренера в подготовке спортивных резервов оценивается по:

а) организационным характеристикам;

- б) соответствию показателей модельным требованиям на этапах многолетней подготовки;
- в) оценкам руководителей спортивных школ.