Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:07:28 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

«ДАРТС»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«ДАРТС»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик программы : Т.А. Шачкова

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

- история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:**	**УК-7** **Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

			- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	**Содержание трудовой функции: Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	30
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	30
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		9
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	20
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая физическая подготовка			30	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. История возникновение дартса. Развитие дартса как вида спорта.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стены, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной и т.д. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок	**5**	
1	**Тема 1.2.** **Основные приемы метания дротиков.**	**Практические/семинарские занятия** Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка. Варианты хвата дротика передний, задний средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть, пальцы запястье, локоть, предплечье, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска. Индивидуальная корректировка выполнения броска у каждого ученика. Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», « Кто меньше», « Кнопка», «Большой раунд») **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок	**5 – 2 из них в форме практической подготовки**	

	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**		
2.1.	**Тема 2.1.** Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.	**Практические/семинарские занятия** Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», « Кто меньше», « Кнопка», «Большой раунд») **Формы отчетности:** тестовое задание	**5**	
	Раздел 3	**Игра «101» , «170», «301», «501». Правила проведения соревнований**		
3.1.	**Тема 3.1.** Правила проведения соревнований	**Практические/семинарские занятия** Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «даблом»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с максимальным приближением к правилам и условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры. Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Национальной Федерацией дартс России (НФДР). Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу (разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, группы. Этика игрока дартс. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок	**5**	
МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка				
	Раздел 4	**Работа на мышечную память**		
1.1.	**Тема 4.1.** Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и	**Практические/семинарские занятия** Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.	**5 – 2 из них в форме практической подготовки**	

	закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20», в центр.	Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «дабла», «гребла», центра - большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д. Желательна индивидуальная работа с психологом, выявление типа темперамента, анализ характера и состояния нервной системы по тестам. Выполнение рекомендаций психолога по индивидуальной работе с каждым учеником, **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок		
	Раздел 5	**Совершенствование техники метания дротиков. Игра «Булл-ай»**		
2.1	**Тема 5.1.** Совершенствование техники метания дротиков Игра «Американский крикет»	**Практические/семинарские занятия** Овладение навыками корректировки темпа игры (быстрый, медленный), а также умением владеть игрой, вести игру осуществляется во время учебных поединков и спаррингов на тренировках, а также во время клубных игр. Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Раунд по утроениям», «Большой раунд», «Не пройдешь» и другие. Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета. Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок	**5**	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая физическая подготовка			10	16
	Раздел 1	**История возникновения дартса**		
	Тема 1.1. История возникновение дартса. Развитие дартса как вида спорта.	**Практические/семинарские/лабораторные занятия** **Содержание:** Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания,	**2**	

		повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стены, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной и т.д. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** 1. Блок разминочных упражнений Цель: Подбор специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе. Задачи:посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования. Условия выполнения: разминка строится в зависимости от индивидуальных особенностей организма дартсмена, спортивной формы, объективных условий соревнований. 2. Комплекс упражнений № 1 • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево. • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс. 1- 2 круговые движения головой вправо. 3-4 то же влево. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1- 4 круговые движения кистями внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. исходное положение. 5-8 то же вправо. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой		**2**

		ноге. • Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. поворот туловища вправо. то же влево. • Исходное положение: основная стойка. 1- наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток. исходное положение. Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий		
1	**Тема 1.2.** **Основные приемы метения дротиков**	**Практические/семинарские занятия** Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка. Варианты хвата дротика передний, задний средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть, пальцы запястье, локоть, предплечье, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска. Индивидуальная корректировка выполнения броска у каждого ученика. Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», « Кто меньше», « Кнопка», «Большой раунд») **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок **Самостоятельная работа студентов** **К**омплекс упражнений • Исходное положение: основная стойка. 1-4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево. • Исходное положение: основная стойка. На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения правым плечом вперед. 3-4 то же назад. 5-8 то же левым плечом.	**2**	**2**

		• Исходное положение: стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью. 1- резкий поворот вправо. 2- то же в другую сторону. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 повороты туловища вправо. 3- 4 то же влево • Исходное положение: основная стойка, руки за спиной в замок. 1-3 наклон вперед. 4- исходное положение • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз. 1- наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо. 2- исходное положение. 3- 4 то же влево. • Самостоятельные упражнения. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий		
	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**		
2.1.	**Тема 2.1.** Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.	**Практические/семинарские занятия** Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», « Кто меньше», « Кнопка», «Большой раунд») **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок имитационных упражнений. Цель: Отработка технических элементов броска. Условия выполнения: выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом без дротика. 1 Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и	**1** **2**	

		предплечья в одной плоскости 10 10 2 Выполнение броска без дротика в направлении мишени 10 10 3 Выполнение броска из рабочей изготовки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска 10 10 4 Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно). **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий		
	Раздел 3	**Игра «101» , «170», «301», «501». Правила проведения соревнований**		
3.1.	**Тема 3.1.** Правила проведения соревнований	**Практические/семинарские занятия** Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «даблом»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с максимальным приближением к правилам и условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры. Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Национальной Федерацией дартс России (НФДР). Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу (разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, группы. Этика игрока дартс. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами. Цель: Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок. Условия выполнения: спортсмен выполняет задания тренера, закрывая глаза в положении прицеливания и открывает глаза после того, как дротик воткнулся в мишень.	**1**	**2**

		Форма контроля: работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий		
МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка				
	Раздел 4	**Работа на мышечную память**		
1.1.	**Тема 4.1.** Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19») , в центр.	**Практические/семинарские занятия** Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами. Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «дабла», «гребла», центра - большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д. Желательна индивидуальная работа с психологом, выявление типа темперамента, анализ характера и состояния нервной системы по тестам. Выполнение рекомендаций психолога по индивидуальной работе с каждым учеником, **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска. Цель: Сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска. Условия выполнения: спортсмен сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды. Назначение: 1.Период формирования техники. 2.При индивидуальной работе, исправления технических ошибок. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	**2**	**2**
	Раздел 5	**Совершенствование техники метания дротиков. Игра «Булл-ай»**		
2.1	**Тема 5.1.** Совершенствование техники метания дротиков Игра «Американский крикет»	**Практические/семинарские занятия** Овладение навыками корректировки темпа игры (быстрый, медленный), а также умением владеть игрой, вести игру осуществляется во время учебных поединков и спаррингов на тренировках, а также во время клубных игр. Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Раунд по утроениям», «Большой раунд», «Не пройдешь» и другие.	**2**	

		Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета. Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных знаний: стойка, изготовка для броска, прицеливания, бросок **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений для работы на кучность. Цель: добиться кучных и стабильных попаданий. Условия выполнения: заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий		**6**

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В

свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

Модуль №1 Общая физическая подготовка		
Название раздела 1		**История возникновения дартс**
1	**Тема**. История возникновения дартса. Развитие дартса как вида спорта.	**Содержание** **Учебное задание:** 1. Блок разминочных упражнений Цель: Подбор специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе. Задачи:посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования. Условия выполнения: разминка строится в зависимости от индивидуальных особенностей организма дартсмена, спортивной формы, объективных условий соревнований. Комплекс упражнений № 1 • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки опущены.

		Наклон головы вперед, назад, вправо, влево. • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс. 1 2 круговые движения головой вправо. 3-4 то же влево. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1 4 круговые движения кистями внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. исходное положение. 5-8 то же вправо. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге. • Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. поворот туловища вправо. то же влево. • Исходное положение: основная стойка. 1- наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток. исходное положение. Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий
1	**Тема** Основные приемы метения дротиков	**Содержание** Комплекс упражнений • Исходное положение: основная стойка. 1-4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево. • Исходное положение: основная стойка. На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения правым плечом вперед. 3-4 то же назад. 5-8 то же левым плечом. • Исходное положение: стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью.

		1 резкий поворот вправо. 2 то же в другую сторону. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 повороты туловища вправо. 3 4 то же влево • Исходное положение: основная стойка, руки за спиной в замок. 1-3 наклон вперед. 4 исходное положение • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз. 1 наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо. 2 исходное положение. 3-4 то же влево. • Самостоятельные упражнения. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий
	Название раздела 2	**Разновидности тренировочных игр**
2	**Тема** Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора	**Содержание** **Учебное задание:** Блок имитационных упражнений. Цель: Отработка технических элементов броска. Условия выполнения: выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом без дротика. 1 Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости 2 Выполнение броска без дротика в направлении мишени 3 Выполнение броска из рабочей изготовки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска 10 10 4 Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, пред-плечье неподвижно) 3 **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий
	Название раздела 3	Игра «101» , «170», «301», «501». Правила проведения соревнований
3	**Тема**	**Содержание**

	Правила проведения соревнований	**Учебное задание:** Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами. Цель: Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок. Условия выполнения: спортсмен выполняет задания тренера, закрывая глаза в положении прицеливания и открывает глаза после того, как дротик воткнулся в мишень. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий
Модуль №2 Психотехническая подготовка		
	Название раздела 1	**Работа на мышечную память**
1	**Тема** Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19») , в центр.	**Содержание** **Учебное задание:** Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска. Цель: Сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска. Условия выполнения: спортсмен сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды. Назначение: 1.Период формирования техники. 2.При индивидуальной работе, исправления технических ошибок. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий
	Название раздела 2	**Совершенствование техники метания дротиков. Игра «Булл - ай»**
2	**Тема** Совершенствование техники метания дротиков Игра «Американский крикет»	**Содержание** **Учебное задание:** Блок упражнений для работы на кучность. Цель: Добиться кучных и стабильных попаданий. Условия выполнения: заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Типовое тестовое задание

Для прохождения теста необходимо выполнить 20 бросков в сектор утроения 20, при этом нужно подсчитать количество успешных попаданий. Полученное число успешных попаданий нужно разделить на 20 и умножить на 100. Таким образом, высчитывается процент успешных попаданий.

Например, при 35 успешных попаданиях из 20 процент успешных попаданий будет 17,5% (35 / 20 * 100 = 17,5).

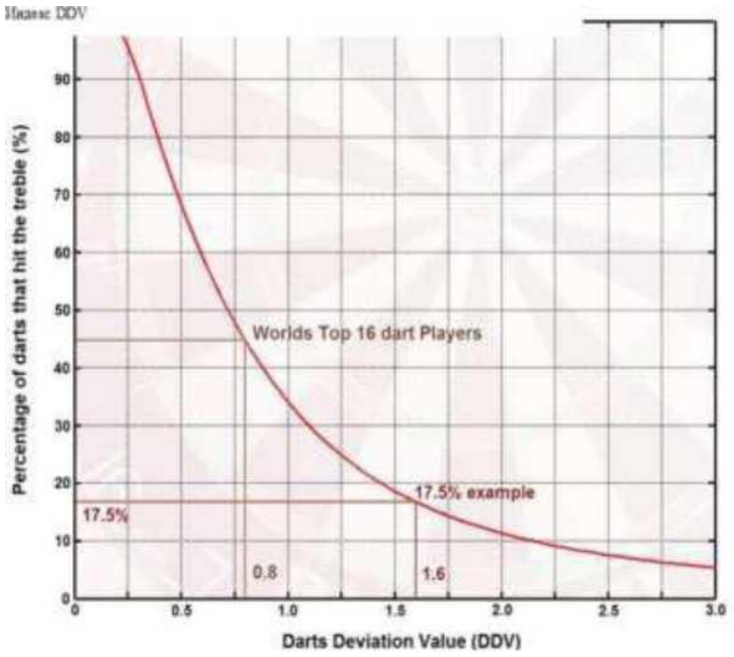
Дротики, отскочившие от проволоки, не перебрасываются и засчитываются как неудачный бросок.

На графике по оси Y расположены проценты успешных попаданий от 0 до 100.

По оси X расположены значения индекса DDV от 0 до 3. Значение индекса DDV меняется от 0 до 6, при этом 0-100% попадание всеми 200-ми дротиками в сектор утроение 20. А значение индекса 6 означает нулевое количество попаданий в сектор T 20.

На данном графике значение индекса ограничивается 3, это означает что при проведении 200 бросков и получении результата ниже 12 попаданий в сектор T 20, результаты признаются очень низкими без присвоения оценки DDV.

1. Характеристика дартса как средства физического воспитания.
2. Функции дартса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития дартса.



ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ВАРИАНТ 1

1.Как называется первоначальный этап игры в дартс?
a. Хват
b. Управление дыханием
c. Изготовка
1. Что представляет собой мишень?
a. Круг, который разделен на 18 сегментов
b. Круг, который разделён на 20 сегмента
c. Круг, который разделён на 22 сегментов
2. Из каких элементов состоит техника броска в дартс?
a. Изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
b. Изготовка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
c. Изготовка, хват, прицеливание, бросок, управление дыханием
3. Положение туловища должно быть…
a. Вертикальным, либо с небольшим наклоном вперёд
b. Вертикальным, либо с небольшим наклоном назад
c. Оба варианта верны
4. Как называется внутренний центральный кружок?
a. Дабл
b. Булл
c. Трипл
5. Что такое «набор очков»?
a. Некоторое количество оптических приборов для коррекции зрения
b. Выполнение непрерывно или поочередно 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму
c. Ответственный процесс, который необходимо проводить со специалистом
6. За какой период времени нужно выполнить «набор очков»?
a. время не ограничено
b. 40 минут
c. 180 минут
7. Кому рекомендуется играть в «набор очков»?
a. профессионалам
b. новичкам
c. игроку начинавший играть в матче первый
8. Какова цель «набора очков»?
a. реализация себя, ради достижения главной цели
b. повышение доступности профессионального образования
c. набрать как можно большее количество очков
9. Какое наибольшее количество очков можно набрать в игре «набор очков»?
a. 523
b. 678
c. Нет правильного ответа
10. При прицеливании необходимо встать так, чтобы...
a. дротик и цель находились на одной линии;
b. глаза и цель находились на одной линии;
c. глаза, дротик и цель находились на одной линии.
11. Во время прицеливания дартист в основном видит...
a. иглу дротика;
b. корпус дротика

c. хвостовик.
12. Чем определяется изготовка?
a. положением рук;
b. положением ног, рук и туловища;
c. положением рук и ног.
13. На каком расстоянии друг от друга располагаются стопы ног?
a. стокы сомкнуты;
b. на ширине плеч;
c. на расстоянии равному ширине стопы.
14. Опорная нога опирается на...
a. на всю стопу целиком;
b. на пятку;
c. на носок.
15. Основные виды изготовки:
a) боковая, основная, фронтальная;
b) боковая, прямая, фронтальная;
c) боковая, основная.

ВАРИАНТ 2.

1. Формированием и совершенствованием свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений, определяется направленность:
a) Непосредственного выполнения спортивного действия;
b) Специальной подготовки;
c) Волевой подготовки;
d) Психологической подготовки к конкретному соревнованию.
e) Общей психологической подготовки;
2. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям в тренировочном процессе обнаруживает себя в:
a) Способностях;
b) Процессе восприятия;
c) Процессе представления;
d) Процессе представления;
e) Спортивном характере;
3. Психологические особенности тренировочного процесса определяются:
a) Всеми видами подготовки спортсмена;
b) Динамикой психических состояний спортсменов;
c) Тактической деятельностью спортсмена;
d) Развитием психомоторных качеств;
e) Психологической подготовкой спортсмена.
4. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:
a) Развивающие, поддерживающие, восстановительные;
b) Соревновательные, специально подготовительные, обшеподготовительные;
c) Подводящие, развивающие, имитационные;
d) Подводящие, втягивающие, соревновательные;
e) Игровые, соревновательные, тренировочные.
5. При дозировании нагрузок в аэробной восстановительной зоне ЧСС во время работы должна быть:
a) 140 – 145 уд/мин;
b) 90 уд/мин;
c) 130 уд/мин;

d) 100 – 110 уд/мин;
e) Свыше 150 уд/мин.
6. Главным источником энергии при выполнении продолжительной нагрузки аэробного характера является:
a) Гликоген.
b) Жиры;
c) Мышечная энергия;
d) Лактат;
e) Глюкозы;
7. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется:
a) Годичный цикл.
b) Мезоструктура;
c) Микроструктура;
d) Микроцикл;
e) Макроцикл;
8. Длительность этапа начальной спортивной специализации в процессе многолетней подготовки спортсмена составляет:
a) 4 года.
b) 5 лет.
9. Система управления совершенствования спортсмена – это:
a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
b) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
d) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
e) Совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие, которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач;
10. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности спортсмена, характеризуется как:
a) Подготовленность;
b) Спортивная форма;
c) Степень подготовленности к спортивному достижению;
d) Различные стороны подготовки спортсмена.
e) Тренированность;
11. Комплексный результат физической, технической, тактической и психологической подготовки – это:
a) Подготовленность;
b) Анатомо-физиологические особенности;
c) Современная методика тренировки.
d) Тренированность;
e) Спортивная форма.
12. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на:
a) Подводящие, развивающие, имитационные;
b) Игровые, соревновательные и подвижные;
c) Подводящие, игровые, соревновательные;

d) Подводящие, развивающие, игровые;
e) Подводящие, обще развивающие, имитационные
13. В спортивной тренировке при разучивании более или менее сложных движений осуществляется:
a) Соревновательным методом
b) Расчлененно-конструктивным методом;
c) Методом целостно-конструктивного упражнения;
d) Методом сопряженного воздействия;
e) Методом стандартно-интервального упражнения;
14. Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередования усилий и отдыха, называется:
a) Специфическим и общепедагогическим методами.
b) Интервальным и повторным методами;
c) Игровым и соревновательным методами;
d) Непрерывным и интервальным методами;
e) Игровым и подвижным методами;
15. Основной задачей технической подготовки спортсмена является:
a) Упражнения, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков*;*
b) Обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники;
c) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
d) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
e) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

ВАРИАНТ 3.

1. Вариативность техники определяется:
a) Способностью спортсмена рационально использовать энергию при выполнении приемов и действий;
b) Способностью спортсмена к выполнению движений, которые достаточно эффективны для достижений цели.
c) Способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
d) Уровнем физической, технической подготовленности спортсмена;
e) Способностью спортсмена к выполнению эффективных действий;
2. Способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психических возможностей, называется:
a) Тактической подготовкой;
b) Психологической подготовкой.
c) Спортивной техникой;
d) Технической подготовленностью;
e) Технической подготовкой;
3. В процессе подготовки в избранном виде спорта спортивная тренировка строится:
a) Как путь достижения цели и задач спортивной тренировки;
b) Как активная двигательная деятельность спортсмена;
c) Как фактор, обеспечивающий рост спортивных достижений.

d) Как круглогодичный и многолетний процесс;
e) Как педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике;
4. Тактические упражнения повышенной трудности в процессе подготовки используются:
a) Для повторного выполнения спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
b) Для собственно соревновательной деятельности и специальной подготовки;
c) Для упорядоченной организации деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
d) Для обеспечения надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей;
e) Для обучение баскетболиста спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
5. В процессе спортивной подготовки общая физическая подготовка должна осуществляться:
a) В процессе учебно-тренировочного занятия;
b) В подготовительный период годичного цикла;
c) В осенний и летний период годичного цикла;
d) В соревновательный период годичного цикла
e) В течение всего годичного цикла тренировки;
6. Целенаправленное управление состоянием и поведением спортсмена не осуществляется:
a) В перерывах между выполнением соревновательных упражнений;
b) Непосредственно перед стартом;
c) Перед соревнованием;
d) После соревнований.
e) В процессе соревновательной борьбы;
7. Совершенствование рациональных приемов решения проблемных ситуаций составляет психологические основы:
a) Технической подготовки;
b) Теоретической подготовки;
c) Физической подготовки;
d) Интегральной подготовки.
e) Тактической подготовки;
8. На основе какого документа составляется учебная программа:
a) На основе рабочего плана.
b) На основе графика УТЗ.
c) На основе перспективного плана спортсмена.
d) На основе оперативного плана.
e) Н а основе учебного плана.
9. Информация, получаемая с помощью тестов первой группы в ходе комплексного контроля, являются основой для оценки:
a) Физического состояния спортсмена.
b) Работоспособности спортсмена.
c) Двигательной активности спортсмена.
d) Уровня подготовленности спортсмена.
e) Эффективности спортивной тренировки.
10. Укажите, правильную последовательность разработки основных документов оперативного планирования в спортивной подготовке.
a) Рабочий план, план-конспект УТЗ, план подготовки к отдельным соревнованиям.
b) План-конспект УТЗ, рабочий план, годовой план график спортивной тренировки.
c) Годовой план график УТЗ, план педагогического контроля и учета.

d) План-конспект УТЗ, план подготовки к отдельным соревнованиям, план спортивных мероприятий.
e) План спортивных мероприятий, рабочий план, план-конспект УТЗ.
11. Методы обучения при которых источником знаний является устное и печатное слово – это:
a) Словесные методы
b) Демонстрационные методы
c) Практические методы
d) Наглядные методы
e) Иллюстративные методы
12. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
a) Нормативом.
B) Тестом.
c) Экспериментом.
d) Комплексным контролем.
e) Математико-статическим анализом.
13. Объект деятельности тренера - это
a) Методы обучения
b) Родители учащихся
c) Формы обучения
D) Педагогический процесс
e) Учебная задача
14. Степень развития физических качеств – это результат:
a) Физической подготовки;
b) Специальной подготовки;
c) Общей подготовки;
d) Общей и специальной подготовки;
e) Общей физической подготовки.
15. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в баскетболе, характеризующихся активной двигательной деятельностью являются:
a) Естественные силы природы.
b) Физические упражнения;
c) Восстановительные средства;
d) Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
e) Мобилизующи, коррегирующи, релаксирующие средства.

ВАРИАНТ 4

1. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
a) Нормативом.
B) Тестом.
c) Экспериментом.
d) Комплексным контролем.
e) Математико-статическим анализом.
2. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:
a) Конспект спортсмена.
b) Дневник спортсмена.
C) План-конспект.

d) Рабочий план.
e) Индивидуальный план.
3. Чередование в течении года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития тренированности спортсмена, называется:
a) Втягивающие периоды.
b) Осенние, зимние, весенние, летние периоды.
b) Определения основных направлений воспитательной работы
c) Определения основных направлений учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы Планирования основных мероприятий
d) Формулировки задач учебно-воспитательной работы
4. Основополагающие правила, которые должны соблюдаться тренером при осуществлении управления:
a) Закономерности управления
b) Этапы управления
c) Условия управления
D) Принципы управления
e) Методы управления
5. Средство воспитания:
a) Беседа
b) Игра
C) Наглядность
d) Урок
e) Классный час
6. Специальность – это:
a) Совокупность функции тренера
B) Вид занятий в рамках конкретной профессии
c) Уровень подготовленности кадров
d) Форма досуговой деятельности
e) Приобретенные навыки самообразования
7. Культура речи тренера – это:
a) Формирование речевого высказывания в полном соответствии с нормами литературного языка
b) Умение рассказывать
c) Умение преподносить информацию ученикам
d) Умение вести беседу
e) Мастерство общения
8. Пятибалльная школа школьных отметок является:
a) Интервальной
B) Ранговой
c) Шкалой отношений
d) Относительной
e) Номинальной
9. Повышение методического уровня тренера – это функция:
a) Органов самоуправления
b) Родительского комитета
c) Педагогического совета
D) Методического совета
e) Совета школы
10. Аттестация тренера проводится с целью:
a) Совершенствования теоретической подготовки тренера
b) Самообразовательной работы тренера

C) Выявления реального уровня их профессионального мастерства
d) Методической подготовки тренера
e) Диагностики педагогической деятельности
11. Основная форма повышения квалификации тренера:
a) Курсы информационной грамотности
B) Самообразование
c) Методическое объединение
d) Института повышения квалификации
e) Средства массовой информации
12. Целостный педагогический процесс включает в себя:
a) Учеников
b) Тренера и учеников
c) Цель, задачи, задания
d) Цель, содержание
e) Тренера, ученика, цель, задачи, содержание, формы, средства, методы
13. Методы научно-педагогических исследований:
a) Педагогические просвещение
b) Изучение опыта
c) Соревнование, конкурсы
D) Наблюдение, беседа, эксперимент, анкетирование
e) Альтернативные проекты
14. Навыки:
a) Система приобретенных в процессе обучения знаний, умений, способов мышления
b) Овладение способами применения усвоенных знаний на практике
d) Путь достижения целей и задач обучения
e) Совокупность идей человека, в которых выражается теоретическое овладение этих предметов
15. Принцип, требующий реальных возможностей учащихся:
a) Наглядность
B) Доступность
c) Оптимальность
d) Продуктивность
e) Надежность

ВАРИАНТ 5.

1. Контроль, осуществляемый периодически по мере прохождения новой темы, раздела с целью систематизации знаний учащихся:
a) Предварительный
b) Итоговый
c) Текущий
d) Промежуточный
e) Тематический
2. Форма внутришкольного контроля:
a) Проведение собрания
b) Педагогический совет
c) Методический совет
D) Посещение и анализ администрацией занятий
e) Конференция
3. Виды контроля воспитательной работы:
a) Промежуточный, итоговый
b) Информационный, диагностический
c) Модульно-локальный

d) Индивидуальный, обобщающий
e) Общий, тематический, персональный, фронтальный
4. Формы организации учебной работы учащихся на уроке:
a) Дидактические игры и конференции
c) Практические методы
d) Наглядные методы
e) Иллюстративные методы
5. Метод убеждения -
a) Воздействие на сознание, чувства и поведение учащихся
b) Оценка тех лучших качеств, которые проявились в учебе и поступках школьника
C) Способ воздействия на сознание ученика с целью формирования взглядов, идеалов, привычек
d) Положительная оценка лучших личностных качеств
e) Управление деятельностью учащихся
6.Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в отделениях по видам спорта в ДЮСШ является:
a) Учебный план
b) План-конспект
c) Перспективный план
D) Программа
e) Учебно-тренировочный план
7. Основные виды воспитания:
a) Умственное развитие, политехническое образование, духовная зрелость
b) Трудовая подготовка, нравственная чистота, интеллектуальное богатство, профориентация
c) Закономерности, принципы, методы, приемы, формы
D) Умственное, физическое, нравственное, эстетическое, трудовое, экологическое
e) Духовное совершенствование, энциклопедичность знаний, трудовая зрелость, политехнический кругозор
8. Эффективность работы ДЮСШ зависит:
a) От физической подготовленности детей
b) От физического развития детей
c) От количество поступивших детей
d) От качества работы приемной комиссии
e) От качественного отбора детей в группы начальной подготовки
9. Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ производится из числа детей, успешно освоивших курс:
A) Начальной спортивной подготовки
b) Прошедшие тестирование
c) Технической подготовки
d) Физической подготовки
e) Технико-тактической подготовки
10. Обучение – это:
a) Организованный процесс, определяющийся составом учащихся, местом и временем проведения занятий
b) Специально организованный, целенаправленный процесс взаимодействия тренера и учеников, направленный на усвоение знаний, умений и навыков, формирование мировоззрения
c) Процесс формирования у учащихся ценностных материальных ориентаций
d) Целенаправленный процесс формирования всесторонне развитой личности
e) Новая концепция, навеянная развитием молодого государства
11. План воспитательной работы – это:

a) Анализ учебно-воспитательной работы
b) Виды деятельности и формы работы
c) Заранее намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения
d) Анализ учебно-воспитательной работы и виды деятельности
e) Основные задачи школы и формы работы
12. Основной формой учебной работы в ДЮСШ является:
c) Подготовленность
d) Тренированность
e) Специальная тренированность
13. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
a) принципами обучения;
b) обучением;
c) профессионально-педагогическим мастерством;
d) спортивно-педагогическим мастерством;
e) теорией или концепцией обучения.
14. Степень развития физических качеств – это результат:
a) Физической подготовки;
b) Специальной подготовки;
c) Общей подготовки;
d) Общей и специальной подготовки;
e) Общей физической подготовки.
15. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в баскетболе, характеризующихся активной двигательной деятельностью являются:
a) Естественные силы природы.
b) Физические упражнения;
c) Восстановительные средства;
d) Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
e) Мобилизующи, коррегирующи, релаксирующие средства**.**

ВАРИАНТ 6

1. Как называется первоначальный этап игры в дартс?
a) Хват
b) Управление дыханием
c) Изготовка
2. Что представляет собой мишень?
a) Круг, который разделен на 18 сегментов
b) Круг, который разделён на 20 сегмента
c) Круг, который разделён на 22 сегментов
3. Из каких элементов состоит техника броска в дартс?
a) Изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
b) Изготовка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
c) Изготовка, хват, прицеливание, бросок, управление дыханием
4. Положение туловища должно быть…
a) Вертикальным, либо с небольшим наклоном вперёд
b) Вертикальным, либо с небольшим наклоном назад
c) Оба варианта верны
5. Как называется внутренний центральный кружок?
a) Дабл

b) Булл
c) Трипл
6. Что такое «набор очков»?
a) Некоторое количество оптических приборов для коррекции зрения
b) Выполнение непрерывно или поочередно 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму
c) Ответственный процесс, который необходимо проводить со специалистом
7. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям в тренировочном процессе обнаруживает себя в:
a) Способностях;
b) Процессе восприятия;
c) Процессе представления;
d) Процессе представления;
e) Спортивном характере;
8. Психологические особенности тренировочного процесса определяются:
a) Всеми видами подготовки спортсмена;
b) Динамикой психических состояний спортсменов;
c) Тактической деятельностью спортсмена;
d) Развитием психомоторных качеств;
e) Психологической подготовкой спортсмена.
9. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:
a) Развивающие, поддерживающие, восстановительные;
b) Соревновательные, специально подготовительные, обше подготовительные;
c) Подводящие, развивающие, имитационные;
d) Подводящие, втягивающие, соревновательные;
e) Игровые, соревновательные, тренировочные.
10. При дозировании нагрузок в аэробной восстановительной зоне ЧСС во время работы должна быть:
a) 140 – 145 уд/мин;
b) 90 уд/мин;
c) 130 уд/мин;
d) 100 – 110 уд/мин;
e) Свыше 150 уд/мин
11. Вариативность техники определяется:
a) Способностью спортсмена рационально использовать энергию при выполнении приемов и действий;
b) Способностью спортсмена к выполнению движений, которые достаточно эффективны для достижений цели.
c) Способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
d) Уровнем физической, технической подготовленности спортсмена;
e) Способностью спортсмена к выполнению эффективных действий;
12. Способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психических возможностей, называется:
a) Тактической подготовкой;
b) Психологической подготовкой.
c) Спортивной техникой;
d) Технической подготовленностью;
e) Технической подготовкой;
13. В процессе подготовки в избранном виде спорта спортивная тренировка строится:

a) Как путь достижения цели и задач спортивной тренировки;
b) Как активная двигательная деятельность спортсмена;
c) Как фактор, обеспечивающий рост спортивных достижений.
d) Как круглогодичный и многолетний процесс;
e) Как педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике;
14. Тактические упражнения повышенной трудности в процессе подготовки используются:
a) Для повторного выполнения спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
b) Для собственно соревновательной деятельности и специальной подготовки;
c) Для упорядоченной организации деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
d) Для обеспечения надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей;
e) Для обучение баскетболиста спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
15. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в баскетболе, характеризующихся активной двигательной деятельностью являются:
a) Естественные силы природы.
b) Физические упражнения;
c) Восстановительные средства;
d) Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
e) Мобилизующи, коррегирующи, релаксирующие средства**.**

ВАРИАНТ 7

1. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
a) Нормативом.
B) Тестом.
c) Экспериментом.
d) Комплексным контролем.
e) Математико-статическим анализом.
2. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:
a) Конспект спортсмена.
b) Дневник спортсмена.
C) План-конспект.
d) Рабочий план.
e) Индивидуальный план.
3. Чередование в течении года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития тренированности спортсмена, называется:
a) Втягивающие периоды.
b) Осенние, зимние, весенние, летние периоды.
b) Определения основных направлений воспитательной работы
c) Определения основных направлений учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы Планирования основных мероприятий
d) Формулировки задач учебно-воспитательной работы

4. Основополагающие правила, которые должны соблюдаться тренером при осуществлении управления:
a) Закономерности управления
b) Этапы управления
c) Условия управления
D) Принципы управления
e) Методы управления
5. Средство воспитания:
a) Беседа
b) Игра
C) Наглядность
d) Урок
e) Классный час
6. Контроль, осуществляемый периодически по мере прохождения новой темы, раздела с целью систематизации знаний учащихся:
a) Предварительный
b) Итоговый
c) Текущий
d) Промежуточный
e) Тематический
7. Форма внутришкольного контроля:
a) Проведение собрания
b) Педагогический совет
c) Методический совет
D) Посещение и анализ администрацией занятий
e) Конференция
e) Общий, тематический, персональный, фронтальный
8. Формы организации учебной работы учащихся на уроке:
a) Дидактические игры и конференции
c) Практические методы
d) Наглядные методы
e) Иллюстративные методы
9. Кому рекомендуется играть в «набор очков»?
a. профессионалам
b. новичкам
c. игроку начинавший играть в матче первый
8. Какова цель «набора очков»?
a. реализация себя, ради достижения главной цели
b. повышение доступности профессионального образования
c. набрать как можно большее количество очков
10. Какое наибольшее количество очков можно набрать в игре «набор очков»?
a. 523
b. 678
c. Нет правильного ответа
11. При прицеливании необходимо встать так, чтобы...
a. дротик и цель находились на одной линии;
b. глаза и цель находились на одной линии;
c. глаза, дротик и цель находились на одной линии.
12. Целенаправленное управление состоянием и поведением спортсмена не осуществляется:
a) В перерывах между выполнением соревновательных упражнений;
b) Непосредственно перед стартом;

c) Перед соревнованием;
d) После соревнований.
e) В процессе соревновательной борьбы;
13. Совершенствование рациональных приемов решения проблемных ситуаций составляет психологические основы:
a) Технической подготовки;
b) Теоретической подготовки;
c) Физической подготовки;
d) Интегральной подготовки.
e) Тактической подготовки;
14. На основе какого документа составляется учебная программа:
a) На основе рабочего плана.
b) На основе графика УТЗ.
c) На основе перспективного плана спортсмена.
d) На основе оперативного плана.
e) Н а основе учебного плана.
15. Информация, получаемая с помощью тестов первой группы в ходе комплексного контроля, являются основой для оценки:
a) Физического состояния спортсмена.
b) Работоспособности спортсмена.
c) Двигательной активности спортсмена.
d) Уровня подготовленности спортсмена.
e) Эффективности спортивной тренировки.

ВАРИАНТ 8

1. Специальность – это:
a) Совокупность функции тренера
B) Вид занятий в рамках конкретной профессии
c) Уровень подготовленности кадров
d) Форма досуговой деятельности
e) Приобретенные навыки самообразования
2. Культура речи тренера – это:
a) Формирование речевого высказывания в полном соответствии с нормами литературного языка
b) Умение рассказывать
c) Умение преподносить информацию ученикам
d) Умение вести беседу
e) Мастерство общения
3. Пятибалльная школа школьных отметок является:
a) Интервальной
b) Ранговой
c) Шкалой отношений
d) Относительной
e) Номинальной
4. Повышение методического уровня тренера – это функция:
a) Органов самоуправления
b) Родительского комитета
c) Педагогического совета
d) Методического совета
e) Совета школы
5. Аттестация тренера проводится с целью:
a) Совершенствования теоретической подготовки тренера

b) Самообразовательной работы тренера
c) Выявления реального уровня их профессионального мастерства
d) Методической подготовки тренера
e) Диагностики педагогической деятельности
6.Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в отделениях по видам спорта в ДЮСШ является:
a) Учебный план
b) План-конспект
c) Перспективный план
D) Программа
e) Учебно-тренировочный план
7. Основные виды воспитания:
a) Умственное развитие, политехническое образование, духовная зрелость
b) Трудовая подготовка, нравственная чистота, интеллектуальное богатство, профориентация
c) Закономерности, принципы, методы, приемы, формы
d) Умственное, физическое, нравственное, эстетическое, трудовое, экологическое
e) Духовное совершенствование, энциклопедичность знаний, трудовая зрелость, политехнический кругозор
8. Эффективность работы ДЮСШ зависит:
a) От физической подготовленности детей
b) От физического развития детей
c) От количество поступивших детей
d) От качества работы приемной комиссии
e) От качественного отбора детей в группы начальной подготовки
9. Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ производится из числа детей, успешно освоивших курс:
a) Начальной спортивной подготовки
b) Прошедшие тестирование
c) Технической подготовки
d) Физической подготовки
e) Технико-тактической подготовки
10. Обучение – это:
a) Организованный процесс, определяющийся составом учащихся, местом и временем проведения занятий
b) Специально организованный, целенаправленный процесс взаимодействия тренера и учеников, направленный на усвоение знаний, умений и навыков, формирование мировоззрения
c) Процесс формирования у учащихся ценностных материальных ориентаций
d) Целенаправленный процесс формирования всесторонне развитой личности
e) Новая концепция, навеянная развитием молодого государства
11. Во время прицеливания дартист в основном видит...
a. иглу дротика;
b. корпус дротика
c. хвостовик.
12. Чем определяется изготовка?
a. положением рук;
b. положением ног, рук и туловища;
c. положением рук и ног.
13. На каком расстоянии друг от друга располагаются стопы ног?
a. стопы сомкнуты;
b. на ширине плеч;

c. на расстоянии равному ширине стопы.
14. Опорная нога опирается на...
a. на всю стопу целиком;
b. на пятку;
c. на носок.
15. Основные виды изготовки:
a) боковая, основная, фронтальная;
b) боковая, прямая, фронтальная;
c) боковая, основная.

ВАРИАНТ 9

1. Комплексный результат физической, технической, тактической и психологической подготовки – это:
a) Подготовленность;
b) Анатомо-физиологические особенности;
c) Современная методика тренировки.
d) Тренированность;
e) Спортивная форма.
2. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на:
a) Подводящие, развивающие, имитационные;
b) Игровые, соревновательные и подвижные;
c) Подводящие, игровые, соревновательные;
d) Подводящие, развивающие, игровые;
e) Подводящие, обще развивающие, имитационные
3. В спортивной тренировке при разучивании более или менее сложных движений осуществляется:
a) Соревновательным методом
b) Расчлененно-конструктивным методом;
c) Методом целостно-конструктивного упражнения;
d) Методом сопряженного воздействия;
e) Методом стандартно-интервального упражнения;
4. Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередования усилий и отдыха, называется:
a) Специфическим и общепедагогическим методами.
b) Интервальным и повторным методами;
c) Игровым и соревновательным методами;
d) Непрерывным и интервальным методами;
e) Игровым и подвижным методами;
5. Основной задачей технической подготовки спортсмена является:
a) Упражнения, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков*;*
b) Обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники;
c) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
d) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
e) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

6. Методы обучения при которых источником знаний является устное и печатное слово – это:
a) Словесные методы
b) Демонстрационные методы
c) Практические методы
d) Наглядные методы
e) Иллюстративные методы
7. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
a) Нормативом.
B) Тестом.
c) Экспериментом.
d) Комплексным контролем.
e) Математико-статическим анализом.
8. Объект деятельности тренера - это
a) Методы обучения
b) Родители учащихся
c) Формы обучения
D) Педагогический процесс
e) Учебная задача
9. Повышение методического уровня тренера – это функция:
a) Органов самоуправления
b) Родительского комитета
c) Педагогического совета
D) Методического совета
e) Совета школы
10. Аттестация тренера проводится с целью:
a) Совершенствования теоретической подготовки тренера
b) Самообразовательной работы тренера
C) Выявления реального уровня их профессионального мастерства
d) Методической подготовки тренера
e) Диагностики педагогической деятельности
11. Основная форма повышения квалификации тренера:
a) Курсы информационной грамотности
B) Самообразование
c) Методическое объединение
d) Института повышения квалификации
e) Средства массовой информации
12. Целостный педагогический процесс включает в себя:
a) Учеников
b) Тренера и учеников
c) Цель, задачи, задания
d) Цель, содержание
e) Тренера, ученика, цель, задачи, содержание, формы, средства, методы
13. Методы научно-педагогических исследований:
a) Педагогические просвещение
b) Изучение опыта
c) Соревнование, конкурсы
D) Наблюдение, беседа, эксперимент, анкетирование
e) Альтернативные проекты
14. Навыки:

a) Система приобретенных в процессе обучения знаний, умений, способов мышления
b) Овладение способами применения усвоенных знаний на практике
d) Путь достижения целей и задач обучения
e) Совокупность идей человека, в которых выражается теоретическое овладение этих предметов
15. Принцип, требующий реальных возможностей учащихся:
a) Наглядность
B) Доступность
c) Оптимальность

ВАРИАНТ 10

1. План воспитательной работы – это:
a) Анализ учебно-воспитательной работы
b) Виды деятельности и формы работы
c) Заранее намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения
d) Анализ учебно-воспитательной работы и виды деятельности
e) Основные задачи школы и формы работы
2. Основной формой учебной работы в ДЮСШ является:
c) Подготовленность
d) Тренированность
e) Специальная тренированность
3. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
a) принципами обучения;
b) обучением;
c) профессионально-педагогическим мастерством;
d) спортивно-педагогическим мастерством;
e) теорией или концепцией обучения.
4. Степень развития физических качеств – это результат:
a) Физической подготовки;
b) Специальной подготовки;
c) Общей подготовки;
d) Общей и специальной подготовки;
e) Общей физической подготовки.
5. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в баскетболе, характеризующихся активной двигательной деятельностью являются:
a) Естественные силы природы.
b) Физические упражнения;
c) Восстановительные средства;
d) Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
e) Мобилизующи, коррегирующи, релаксирующие средства.
6.Как называется первоначальный этап игры в дартс?
a. Хват
b. Управление дыханием
c. Изготовка
1. Что представляет собой мишень?
a. Круг, который разделен на 18 сегментов
b. Круг, который разделён на 20 сегмента
c. Круг, который разделён на 22 сегментов
7. Из каких элементов состоит техника броска в дартс?

a. Изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
b. Изготовка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
c. Изготовка, хват, прицеливание, бросок, управление дыханием
8. Положение туловища должно быть…
a. Вертикальным, либо с небольшим наклоном вперёд
b. Вертикальным, либо с небольшим наклоном назад
c. Оба варианта верны
9. Как называется внутренний центральный кружок?
a. Дабл
b. Булл
c. Трипл
5. Что такое «набор очков»?
a. Некоторое количество оптических приборов для коррекции зрения
b. Выполнение непрерывно или поочередно 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму
c. Ответственный процесс, который необходимо проводить со специалистом
10. Формированием и совершенствованием свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений, определяется направленность:
a) Непосредственного выполнения спортивного действия;
b) Специальной подготовки;
c) Волевой подготовки;
d) Психологической подготовки к конкретному соревнованию.
e) Общей психологической подготовки;
12. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям в тренировочном процессе обнаруживает себя в:
a) Способностях;
b) Процессе восприятия;
c) Процессе представления;
d) Процессе представления;
e) Спортивном характере;
13. Психологические особенности тренировочного процесса определяются:
a) Всеми видами подготовки спортсмена;
b) Динамикой психических состояний спортсменов;
c) Тактической деятельностью спортсмена;
d) Развитием психомоторных качеств;
e) Психологической подготовкой спортсмена.
14. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:
a) Развивающие, поддерживающие, восстановительные;
b) Соревновательные, специально подготовительные, обше подготовительные;
c) Подводящие, развивающие, имитационные;
d) Подводящие, втягивающие, соревновательные;
e) Игровые, соревновательные, тренировочные.
15. При дозировании нагрузок в аэробной восстановительной зоне ЧСС во время работы должна быть:
a) 140 – 145 уд/мин;
b) 90 уд/мин;
c) 130 уд/мин;
d) 100 – 110 уд/мин;
e) Свыше 150 уд/мин.

ВАРИАНТ 11

1. За какой период времени нужно выполнить «набор очков»?
a. время не ограничено
b. 40 минут
c. 180 минут
7. Кому рекомендуется играть в «набор очков»?
a. профессионалам
b. новичкам
c. игроку начинавший играть в матче первый
2. Какова цель «набора очков»?
a. реализация себя, ради достижения главной цели
b. повышение доступности профессионального образования
c. набрать как можно большее количество очков
3. Какое наибольшее количество очков можно набрать в игре «набор очков»?
a. 523
b. 678
c. Нет правильного ответа
4. При прицеливании необходимо встать так, чтобы...
a. дротик и цель находились на одной линии;
b. глаза и цель находились на одной линии;
c. глаза, дротик и цель находились на одной линии.
5. Во время прицеливания дартист в основном видит...
a. иглу дротика;
b. корпус дротика
c. хвостовик.
6. Чем определяется изготовка?
a. положением рук;
b. положением ног, рук и туловища;
c. положением рук и ног.
7. На каком расстоянии друг от друга располагаются стопы ног?
a. стопы сомкнуты;
b. на ширине плеч;
c. на расстоянии равному ширине стопы.
8. Опорная нога опирается на...
a. на всю стопу целиком;
b. на пятку;
c. на носок.
9. Основные виды изготовки:
a) боковая, основная, фронтальная;
b) боковая, прямая, фронтальная;
c) боковая, основная.
10.Как называется первоначальный этап игры в дартс?
a) Хват
b) Управление дыханием
c) Изготовка
11. Что представляет собой мишень?
a) Круг, который разделен на 18 сегментов
b) Круг, который разделён на 20 сегмента
c) Круг, который разделён на 22 сегментов
12. Из каких элементов состоит техника броска в дартс?
a) Изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием
b) Изготовка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием

c) Изготовка, хват, прицеливание, бросок, управление дыханием
13. Положение туловища должно быть…
a) Вертикальным, либо с небольшим наклоном вперёд
b) Вертикальным, либо с небольшим наклоном назад
c) Оба варианта верны
14. Как называется внутренний центральный кружок?
a) Дабл
b) Булл
c) Трипл
15. Что такое «набор очков»?
a) Некоторое количество оптических приборов для коррекции зрения
b) Выполнение непрерывно или поочередно 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму
c) Ответственный процесс, который необходимо проводить со специалистом

ВАРИАНТ 12

1. Главным источником энергии при выполнении продолжительной нагрузки аэробного характера является:
a) Гликоген.
b) Жиры;
c) Мышечная энергия;
d) Лактат;
e) Глюкозы;
2. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется:
a) Годичный цикл.
b) Мезоструктура;
c) Микроструктура;
d) Микроцикл;
e) Макроцикл;
3. Длительность этапа начальной спортивной специализации в процессе многолетней подготовки спортсмена составляет:
a) 4 года.
b) 5 лет.
4. Система управления совершенствования спортсмена – это:
a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
b) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
d) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
e) Совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие, которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач;
5. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности спортсмена, характеризуется как:
a) Подготовленность;
b) Спортивная форма;
c) Степень подготовленности к спортивному достижению;

d) Различные стороны подготовки спортсмена.
e) Тренированность;
6. Комплексный результат физической, технической, тактической и психологической подготовки – это:
a) Подготовленность;
b) Анатомо-физиологические особенности;
c) Современная методика тренировки.
d) Тренированность;
e) Спортивная форма.
7. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на:
a) Подводящие, развивающие, имитационные;
b) Игровые, соревновательные и подвижные;
c) Подводящие, игровые, соревновательные;
d) Подводящие, развивающие, игровые;
e) Подводящие, обще развивающие, имитационные
8. В спортивной тренировке при разучивании более или менее сложных движений осуществляется:
a) Соревновательным методом
b) Расчлененно-конструктивным методом;
c) Методом целостно-конструктивного упражнения;
d) Методом сопряженного воздействия;
e) Методом стандартно-интервального упражнения;
9. Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередования усилий и отдыха, называется:
a) Специфическим и общепедагогическим методами.
b) Интервальным и повторным методами;
c) Игровым и соревновательным методами;
d) Непрерывным и интервальным методами;
e) Игровым и подвижным методами;
10. Основной задачей технической подготовки спортсмена является:
a) Упражнения, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков*;*
b) Обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники;
c) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
d) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
e) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса
11. Формированием и совершенствованием свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений, определяется направленность:
a) Непосредственного выполнения спортивного действия;
b) Специальной подготовки;
c) Волевой подготовки;
d) Психологической подготовки к конкретному соревнованию.
e) Общей психологической подготовки;

12. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям в тренировочном процессе обнаруживает себя в:
a) Способностях;
b) Процессе восприятия;
c) Процессе представления;
d) Процессе представления;
e) Спортивном характере;
13. Психологические особенности тренировочного процесса определяются:
a) Всеми видами подготовки спортсмена;
b) Динамикой психических состояний спортсменов;
c) Тактической деятельностью спортсмена;
d) Развитием психомоторных качеств;
e) Психологической подготовкой спортсмена.
14. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:
a) Развивающие, поддерживающие, восстановительные;
b) Соревновательные, специально подготовительные, обшеподготовительные;
c) Подводящие, развивающие, имитационные;
d) Подводящие, втягивающие, соревновательные;
e) Игровые, соревновательные, тренировочные.
15. При дозировании нагрузок в аэробной восстановительной зоне ЧСС во время работы должна быть:
a) 140 – 145 уд/мин;
b) 90 уд/мин;
c) 130 уд/мин;
d) 100 – 110 уд/мин;
e) Свыше 150 уд/мин.

ВАРИАНТ 13

1. Специальность – это:
a) Совокупность функции тренера
B) Вид занятий в рамках конкретной профессии
c) Уровень подготовленности кадров
d) Форма досуговой деятельности
e) Приобретенные навыки самообразования
2. Культура речи тренера – это:
a) Формирование речевого высказывания в полном соответствии с нормами литературного языка
b) Умение рассказывать
c) Умение преподносить информацию ученикам
d) Умение вести беседу
e) Мастерство общения
3. Пятибалльная школа школьных отметок является:
a) Интервальной
B) Ранговой
c) Шкалой отношений
d) Относительной
e) Номинальной
4. Повышение методического уровня тренера – это функция:
a) Органов самоуправления
b) Родительского комитета
c) Педагогического совета

d) Методического совета
e) Совета школы
5. Аттестация тренера проводится с целью:
a) Совершенствования теоретической подготовки тренера
b) Самообразовательной работы тренера
c) Выявления реального уровня их профессионального мастерства
d) Методической подготовки тренера
e) Диагностики педагогической деятельности
6. Основная форма повышения квалификации тренера:
a) Курсы информационной грамотности
B) Самообразование
c) Методическое объединение
d) Института повышения квалификации
e) Средства массовой информации
7. Целостный педагогический процесс включает в себя:
a) Учеников
b) Тренера и учеников
c) Цель, задачи, задания
d) Цель, содержание
e) Тренера, ученика, цель, задачи, содержание, формы, средства, методы
8. Методы научно-педагогических исследований:
a) Педагогические просвещение
b) Изучение опыта
c) Соревнование, конкурсы
d) Наблюдение, беседа, эксперимент, анкетирование
e) Альтернативные проекты
9. Навыки:
a) Система приобретенных в процессе обучения знаний, умений, способов мышления
b) Овладение способами применения усвоенных знаний на практике
d) Путь достижения целей и задач обучения
e) Совокупность идей человека, в которых выражается теоретическое овладение этих предметов
10. Принцип, требующий реальных возможностей учащихся:
a) Наглядность
b) Доступность
c) Оптимальность
d) Продуктивность
e) Надежность
11. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
a) Нормативом.
b) Тестом.
c) Экспериментом.
d) Комплексным контролем.
e) Математико-статическим анализом.
12. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:
a) Конспект спортсмена.
b) Дневник спортсмена.
c) План-конспект.
d) Рабочий план.

e) Индивидуальный план.
13. Чередование в течении года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития тренированности спортсмена, называется:
a) Втягивающие периоды.
b) Осенние, зимние, весенние, летние периоды.
b) Определения основных направлений воспитательной работы
c) Определения основных направлений учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы Планирования основных мероприятий
d) Формулировки задач учебно-воспитательной работы
14. Основополагающие правила, которые должны соблюдаться тренером при осуществлении управления:
a) Закономерности управления
b) Этапы управления
c) Условия управления
d) Принципы управления
e) Методы управления
15. Средство воспитания:
a) Беседа
b) Игра
c) Наглядность
d) Урок
e) Классный час

ВАРИАНТ 14

1.Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в отделениях по видам спорта в ДЮСШ является:
a) Учебный план
b) План-конспект
c) Перспективный план
d) Программа
e) Учебно-тренировочный план
2. Основные виды воспитания:
a) Умственное развитие, политехническое образование, духовная зрелость
b) Трудовая подготовка, нравственная чистота, интеллектуальное богатство, профориентация
c) Закономерности, принципы, методы, приемы, формы
d) Умственное, физическое, нравственное, эстетическое, трудовое, экологическое
e) Духовное совершенствование, энциклопедичность знаний, трудовая зрелость, политехнический кругозор
3. Эффективность работы ДЮСШ зависит:
a) От физической подготовленности детей
b) От физического развития детей
c) От количество поступивших детей
d) От качества работы приемной комиссии
e) От качественного отбора детей в группы начальной подготовки
4. Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ производится из числа детей, успешно освоивших курс:
a) Начальной спортивной подготовки
b) Прошедшие тестирование
c) Технической подготовки
d) Физической подготовки

e) Технико-тактической подготовки
5. Обучение – это:
a) Организованный процесс, определяющийся составом учащихся, местом и временем проведения занятий
b) Специально организованный, целенаправленный процесс взаимодействия тренера и учеников, направленный на усвоение знаний, умений и навыков, формирование мировоззрения
c) Процесс формирования у учащихся ценностных материальных ориентаций
d) Целенаправленный процесс формирования всесторонне развитой личности
e) Новая концепция, навеянная развитием молодого государства
6. План воспитательной работы – это:
a) Анализ учебно-воспитательной работы
b) Виды деятельности и формы работы
c) Заранее намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения
d) Анализ учебно-воспитательной работы и виды деятельности
e) Основные задачи школы и формы работы
7. Основной формой учебной работы в ДЮСШ является:
c) Подготовленность
d) Тренированность
e) Специальная тренированность
8. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
a) принципами обучения;
b) обучением;
c) профессионально-педагогическим мастерством;
d) спортивно-педагогическим мастерством;
e) теорией или концепцией обучения.
9. Степень развития физических качеств – это результат:
a) Физической подготовки;
b) Специальной подготовки;
c) Общей подготовки;
d) Общей и специальной подготовки;
e) Общей физической подготовки.
10. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в баскетболе, характеризующихся активной двигательной деятельностью являются:
a) Естественные силы природы.
b) Физические упражнения;
c) Восстановительные средства;
d) Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
e) Мобилизующи, коррегирующи, релаксирующие средства.
11. Контроль, осуществляемый периодически по мере прохождения новой темы, раздела с целью систематизации знаний учащихся:
a) Предварительный
b) Итоговый
c) Текущий
d) Промежуточный
e) Тематический
12. Форма внутришкольного контроля:
a) Проведение собрания
b) Педагогический совет

c) Методический совет
d) Посещение и анализ администрацией занятий
e) Конференция
13. Виды контроля воспитательной работы:
a) Промежуточный, итоговый
b) Информационный, диагностический
c) Модульно-локальный
d) Индивидуальный, обобщающий
e) Общий, тематический, персональный, фронтальный
14. Формы организации учебной работы учащихся на уроке:
a) Дидактические игры и конференции
c) Практические методы
d) Наглядные методы
e) Иллюстративные методы
15. Метод убеждения -
a) Воздействие на сознание, чувства и поведение учащихся
b) Оценка тех лучших качеств, которые проявились в учебе и поступках школьника
c) Способ воздействия на сознание ученика с целью формирования взглядов, идеалов, привычек
d) Положительная оценка лучших личностных качеств
e) Управление деятельностью учащихся

ВАРИАНТ 15

1. Психологические особенности тренировочного процесса определяются:
a) Всеми видами подготовки спортсмена;
b) Динамикой психических состояний спортсменов;
c) Тактической деятельностью спортсмена;
d) Развитием психомоторных качеств;
e) Психологической подготовкой спортсмена.
2. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:
a) Развивающие, поддерживающие, восстановительные;
b) Соревновательные, специально подготовительные, обшеподготовительные;
c) Подводящие, развивающие, имитационные;
d) Подводящие, втягивающие, соревновательные;
e) Игровые, соревновательные, тренировочные.
3. При дозировании нагрузок в аэробной восстановительной зоне ЧСС во время работы должна быть:
a) 140 – 145 уд/мин;
b) 90 уд/мин;
c) 130 уд/мин;
d) 100 – 110 уд/мин;
e) Свыше 150 уд/мин.
4. Главным источником энергии при выполнении продолжительной нагрузки аэробного характера является:
a) Гликоген.
b) Жиры;
c) Мышечная энергия;
d) Лактат;
e) Глюкозы;
5. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется:

a) Годичный цикл.
b) Мезоструктура;
c) Микроструктура;
d) Микроцикл;
e) Макроцикл;
6. Длительность этапа начальной спортивной специализации в процессе многолетней подготовки спортсмена составляет:
a) 4 года.
b) 5 лет.
7. Система управления совершенствования спортсмена – это:
a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
b) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
d) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
e) Совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие, которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач;
8. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности спортсмена, характеризуется как:
a) Подготовленность;
b) Спортивная форма;
c) Степень подготовленности к спортивному достижению;
d) Различные стороны подготовки спортсмена.
9. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на:
a) Подводящие, развивающие, имитационные;
b) Игровые, соревновательные и подвижные;
c) Подводящие, игровые, соревновательные;
d) Подводящие, развивающие, игровые;
e) Подводящие, обще развивающие, имитационные
10. В спортивной тренировке при разучивании более или менее сложных движений осуществляется:
a) Соревновательным методом
b) Расчлененно-конструктивным методом;
c) Методом целостно-конструктивного упражнения;
d) Методом сопряженного воздействия;
e) Методом стандартно-интервального упражнения;
11. Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередования усилий и отдыха, называется:
a) Специфическим и общепедагогическим методами.
b) Интервальным и повторным методами;
c) Игровым и соревновательным методами;
d) Непрерывным и интервальным методами;
e) Игровым и подвижным методами;
12. Основной задачей технической подготовки спортсмена является:

a) Упражнения, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков*;*
b) Обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники;
c) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
d) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
e) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
13. Методы обучения при которых источником знаний является устное и печатное слово – это:
a) Словесные методы
b) Демонстрационные методы
c) Практические методы
d) Наглядные методы
e) Иллюстративные методы
14. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
a) Нормативом.
b) Тестом.
c) Экспериментом.
d) Комплексным контролем.
e) Математико-статическим анализом.
15. Объект деятельности тренера - это
a) Методы обучения
b) Родители учащихся
c) Формы обучения
d) Педагогический процесс
e) Учебная задача

Ответы

		Вопросы														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Варианты	1	b	d	d	d	d	c	c	a	a	d	d	a	a	c	c
	2	a	a	c	c	b	c	b	d	c	d	c	b	d	d	d
	3	a	c	b	b	b	c	c	d	c	a	b	b	b	c	c
	4	b	d	c	d	a	b	d	c	d	c	a	c	b	c	d
	5	d	d	a	d	c	c	c	b	d	c	c	c	b	d	c
	6	b	d	d	d	d	c	c	a	a	d	d	a	a	c	c

	7	a	a	c	c	b	c	b	d	c	d	c	b	d	d	d
	8	a	c	b	b	b	c	c	d	c	a	b	b	b	c	c
	9	b	d	c	d	a	b	d	c	d	c	a	c	b	c	d
	10	b	d	d	d	d	c	c	a	a	d	d	a	a	c	c
	11	a	a	c	c	b	c	b	d	c	d	c	b	d	d	d
	12	a	c	b	b	b	c	c	d	c	a	b	b	b	c	c
	13	b	d	d	d	d	c	c	a	a	d	d	a	a	c	c
	14	a	a	c	c	b	c	b	d	c	d	c	b	d	d	d
	15	a	c	b	b	b	c	c	d	c	a	b	b	b	c	c

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. 301/501

Каждая сторона в игре начинает со счета 301 (вариант 501).

Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся, пока один из игроков не достигнет 0. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «удвоение» или в «яблочко» мишени так, чтобы полученное количество очков свело счёт до нуля. («Яблочко» засчитывается за двойное 25). Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счёт к единице), то все три последние броска не засчитываются, и счёт остаётся прежним, каким он был до серии бросков, приведших счёт к перебору или единице.

Каждая игра в 301 носит название «Лэг». Пять «лэгов» составляют «сет» (игра ведётся до трёх побед в «лэгах»). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество «сетов».

2. Булл

Все броски производятся в центр мишени. Считаются попадания только в булл и зелёное кольцо. Цель игры: первым набрать оговоренное перед игрой количество очков. Например, 500. Правило подсчёта очков: булл (красное кольцо) - 50 очков, а зелёное кольцо - 25 очков.

3. Американский крикет

Цель: каждый игрок (команда) должен закрыть все сектора с «20» до «15» и булл, при этом набрав столько же или больше очков, чем противник.

Правило закрытия: Сектор считается закрытым, если в него попали не меньше 3 раз. Например, 1 раз в утроение этого сектора или просто 3 раза в сектор. Правило подсчёта очков: Если игрок попадает в сектор, который у него закрыт, а у второго игрока не закрыт, то первому начисляются очки. Например, если у 1-го игрока закрыт сектор «20», а у его противника данный сектор не закрыт, и 1-й игрок попал в утроение «20», то ему записывается 60 очков. Можно играть и без этого правила.

4. Большой раунд

Цель: набрать как можно больше очков, кидая по три дротика поочередно в каждый сектор с «1» до «20» и центр. Правило подсчета очков: Количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора. Например, если, кидая в сектор 2, попали один раз в утроение и один раз в сектор, то очки, набранные на этом секторе: (3+1)x2= 8. Очки, набранные на каждом из секторов, суммируются, и выводится конечный результат.

5. Раунд удвоений

В эту игру можно играть и одному игроку, устанавливая личные рекорды.

Цель игры: попасть поочередно во все удвоения, начиная с 1-го и заканчивая 20-м сектором, затратив меньшее количество дротиков, чем соперник. Правила игры: Пока игрок не попадет в удвоение 1-го сектора, к удвоению 2-го сектора не переходит. И т.д.

6. 7 жизней

Цель: набрать за один подход очков больше, чем набрал предыдущий игрок (подсчет, как в игре 501).

Правило подсчёта «жизней»: если очков набрано ровно столько же или меньше, то одна «жизнь» сгорает. Если же набрано больше, то «жизни» сохраняются. Последующий игрок старается превзойти данный результат. Как только все жизни сгорят, игрок выбывает. Игру можно и усложнить: например, ограничиться 20-м сектором. При промахе жизнь сгорает, а при наборе 180 очков начисляется бонусная «жизнь», при этом подсчет очков сохраняется.

7. Хоккей

Цель: первым набрать оговоренное игроками до игры количество очков. Правила игры: После розыгрыша начала, победитель кидает дротики в центр (Bull 50). Если он промахивается всеми тремя дротиками, то ход передается второму игроку. В том случае, если первый игрок попадает в центр (получает шайбу), то он назначает удвоение сектора, в которое будет кидать дротики (забивать голы). При попадании в это удвоение он набирает одно очко (забивает один гол), 2 очка, если попадет 2 раза, 3 очка - 3 раза. Далее продолжает игру второй игрок. Так как 1-й игрок забрал шайбу (попав в центр), то для ее перехвата 2-у нужно так же попасть в центр, после чего он назначает свое удвоение сектора. Если 2-й игрок не попадет в центр, 1-й может набирать очки (забивать голы) в то удвоение сектора, которое было назначено им до этого.

8. Крикет

Цель: первым завладеть/закрыть определенные номера на доске и набрать наибольшее количество очков. Игрок, который сделает это первым, считается победителем. Правила игры: в игре участвуют номера: 20, 19, 18, 17, 16, 15 и «яблочко». Игроки бросают дротики по очереди. Три броска за один подход. Для того чтобы завладеть (закрыть) номер, игрок должен выбить его трижды. Этого можно достигнуть:

1) или тремя одинарными попаданиями в данный номер;

2) или одним одинарным и одним попаданием в «двойное кольцо» для данного номера;

3) или одним попаданием в «тройное кольцо» для данного номера. Если один игрок трижды выбивает один номер, то этот номер становится его собственностью. Если оба игрока завладевают номером, то он считается «закрытым» и больше не участвует в игре.

Для того чтобы закрыть яблочко нужно:

— Либо трижды попасть в «яблочко» (сектор 25);

— Либо 1 раз в «яблочко» (сектор 25) и один раз в «Двойное яблочко» (сектор 50).

В случае если один игрок «завладел» каким-либо номером, а второй еще нет, то первый игрок может набирать на нем очки, до тех пор, пока этот номер не будет «закрыт». Очки с попадания в номер начинают начисляться игроку с того момента, когда он завладеет номером, но при этом этот номер еще не «закрыт». Номера могут перейти в собственность или быть «закрытыми» в любом порядке по желанию игрока. Игрок не обязан называть номер, в который он делает бросок. После того, как номер переходит в «собственность» игрока, то попадание в сектор удвоения или утроения для данного номера, приводит к удвоению или утроению дополнительных очков для этого номера. Побеждает тот, кто «закрыл» первым все номера и «яблочко», и при этом имеет наибольше количество очков. Если оба игрока закончили игру, и при этом имеют одинаковое количество очков или не имеют очков вовсе, побеждает тот, кто первый получил в «собственность» все номера и

«яблочко». Если игрок первым получил в «собственность» все номера, но у него меньше очков, чем у соперника, он должен продолжить игру и набирать очки на «незакрытых» номерах, до тех пор, пока не наберет равное или большее количество очков, чем у своего соперника, либо все номера не будут «закрыты». У этой игры есть интересная особенность: если один игрок уже «закрыл» сектор, который у соперника ещё не закрыт, то каждое попадание в этот сектор записывается очками по номиналу сектора. Можно играть на опережение, и тогд аигра ведется до закрытия всех секторов одним игроком. Можно играть на очки, и тогда принято играть до закрытия обоими игроками всех секторов. Выигрывает тот, кто записывает на соперника большее количество очков.

9. 5 жизней

Цель игры: набрать большее количество очков, чем у предыдущего игрока. Хотя бы на одно очко, но больше. Исключением является только 180 очков.

Правила игры: каждый игрок имеет право на пять ошибок. При 6-й ошибке игрок выбывает из игры.

10. Набор очков

Цель игры: набрать как можно, большее количество очков.

Правила игры: непрерывно или поочередно согласно жребия игроки делают 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму.

Правило подсчета очков: суммируются очки, набранные в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зоны удвоения или утроения очки соответственно увеличиваются в два или три раза и прибавляются к общей сумме очков.

11. Раунд

Цель игры: первым попасть в «яблочко».

Правила игры: нужно поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем удвоение и утроение 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени («Булл»). В случае если в серии бросков все три дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший игрок продолжает свою игру вне очереди. Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца удвоения и утроения счета.

12. 1000

Зачетным полем игры являются «Булл - красное кольцо» и «Зеленое кольцо». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора. Примечание: в зависимости от степени подготовленности, можно играть по этим правилам в «500» или «250».

13. Все пятерки

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5. Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10-2 очка, 50-10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко. В игре действует правило перебора.

14. Shanghai (Шанхай)

Цель игры: набрать наибольшее количество очков, последовательно попадая во все сектора от 1-го до 20-й, или сделать «Шанхай» (попадание при первом броске в простой сектор, сектор удвоения и утроения). Игрок, сделавший «Шанхай» автоматически становится победителем, независимо от количества очков.

Правило подсчет очков: попадание в простой сектор дает 1 очко, в двойной - 2 очка, в тройной - 3 очка.

15. Двадцать семь

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 1. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1х2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1х2). Следующими тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 2. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2х2).

Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2х2). Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «Удвоение» сектора 20 осталось большее количество очков. Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

Примерные вопросы для самоконтроля

1. Актуальные проблемы развития дартса.
2. Правила игры. Системы проведения командных соревнований.
3. Судейская терминология в дартсе.
4. Права и обязанности участников соревнований.
5. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
6. Методика организации соревнований по дартсу.
7. Методика проведения соревнований по дартсу.
8. Основные термины дартса.
9. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий дартсом.
10. Общая характеристика техники игры в дартс.
11. Классификация технических приемов в дартсе.
12. Основные стили игры в дартсе.
13. Тактика одиночной игры в дартс. Основные схемы и стратегии.
14. Методика обучение технике игры в дартс.
15. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
16. Правила техники безопасности при проведении занятий дартсом.
17. Особенности организации занятий дартсом с различными группами населения.
18. Особенности проведения занятий по дартсу с различным контингентом занимающихся по месту жительства.
19. Дартс как воспитательное средство физической культуры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Во всех описанных ниже играх игроки поочерёдно бросают по 3 дротика. Если дротик отлетел от мишени или не попал в нее, то очки за него не засчитываются без права повторного броска, даже если отлетят все 3 дротика.

1-й этап

Булл. Играют часто для разминки. Все броски производятся в центр мишени. Считаются попадания только в булл и зелёное кольцо. Цель игры: первым набрать оговоренное перед игрой количество очков. Например, 500. Правило подсчёта очков: булл (красное кольцо) - 50 очков, а зелёное кольцо - 25 очков.

Большой раунд (разминка): необходимо набрать как можно больше очков, кидая по три дротика поочерёдно в каждый сектор с «1» до «20» и центр.

Правило подсчёта очков: Количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора. Например, если, кидая в сектор 2, попали один раз в утроение и один раз в сектор, то очки, набранные на этом секторе: (3+1)*2 = 8. Очки, набранные на каждом из секторов, суммируются, и выводится конечный результат.

2-й этап

«501» или в «301».

«101» или «170» (170 - это максимальное количество очков, которое списывается тремя дротиками, т.е. за один подход

Выигрывает тот, кто первый дойдёт до 0.

Правило подсчёта очков: Считаются попадания во все сектора, также сектора удвоения и утроения (при попадании в сектор утроения очки сектора умножаем на 3). Очки, набранные за 1 подход (3 дротика), суммируются и вычитаются из суммы очков после предыдущего подхода.

Правило окончания: последний бросок должен попасть в удвоение

соответствующего сектора (например, если осталось 40 очков, то нужно попасть в удвоение сектора «20», а если осталось 32 очка, то нужно попасть в удвоение сектора «16»). Начинающие обычно играют без этого правила. По договорённости игроков можно заканчивать чётным сектором или любым сектором. Правило перебора: Если игрок при последнем подходе набрал больше очков, чем нужно, то этот подход не засчитывается. Например, если у игрока осталось 7 очков, а он попал в сектор «16», то при следующем подходе этот игрок опять начинает с 7 очков.

Американский крикет: каждый игрок (команда) должен закрыть все сектора с «20» до «15» и булл, при этом набрав столько же или больше очков, чем противник. Правило закрытия: Сектор считается закрытым, если в него попали не меньше 3 раз.

Правило подсчёта очков: Если игрок попадает в сектор, который у него закрыт, а у второго игрока не закрыт, то первому начисляются очки.

3-й этап

27 (для тренировки удвоений).

Правило подсчёта очков: Каждому игроку даётся по 27 очков. В начале игры игрок кидает 3 дротика в удвоение сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит по 2 очка (1 ' 2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение, то из 27 вычитается 2 очка(1 ' 2). Далее игрок кидает в удвоение «2». Каждое попадание приносит по 4 очка (2 ' 2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение, то вычитается 4 очка (2 ' 2). Таким образом, каждый игрок должен пройти все удвоения, до удвоения»20» включительно. Если очков становится меньше 0, то игрок выходит из игры. (бейсбол). Игра состоит из 9 раундов. В 1 раунде игрок должен попасть в 1, во 2-м раунде в двойку и т.д. до девятки. Победитель - игрок с максимальным количеством очков.

Зачет по дисциплине проводится путем тестирования физических качеств и способностей по предложенным выше критериям.

В случае невозможности проведения зачета путем тестирования физических качеств и способностей (опыта деятельности) в связи с состоянием здоровья обучающегося, он может быть проведен путем защиты рефератов (1-5 семестрах) и устного зачета в 6 семестре.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Актуальные проблемы развития дартса.
2. Правила игры. Системы проведения командных соревнований.
3. Судейская терминология в дартсе.
4. Права и обязанности участников соревнований.
5. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
6. Методика организации соревнований по дартсу.
7. Методика проведения соревнований по дартсу.
8. Основные термины дартса.
9. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий дартсом.
10. Общая характеристика техники игры в дартс.
11. Классификация технических приемов в дартсе.
12. Основные стили игры в дартсе.
13. Тактика одиночной игры в дартс. Основные схемы и стратегии.
14. Методика обучение технике игры в дартс.
15. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
16. Правила техники безопасности при проведении занятий дартсом.
17. Особенности организации занятий дартсом с различными группами населения.
18. Особенности проведения занятий по дартсу с различным контингентом занимающихся по месту жительства.
19. Дартс как воспитательное средство физической культуры.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения

online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1. Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская.— Москва : СпортАкадемПресс, 2003.— 120 с.— ISBN 5-8134-0116-4.— Текст: непосредственный.

2. Веделев И.О. Методические рекомендации по дисциплине «Дартс» / И.О. Веделев – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 12 с.

Дополнительная литература

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие. 2016г.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
3. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорта. - М.: ФИС, 1991.
5. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.
6. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
8. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
9. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.
10. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
11. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
13. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Е.Н. Шустина. М.: Издательство «САМ», 1995.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/ Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

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

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

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

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности) (для дисциплины с зачетом)

ДАРТС

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1			30	50
Контроль				
Посещение	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии	6	10
Контрольное тестирование (1 раз)	Промежуточное тестирование по модулю №1	50–70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Подготовка презентации	По теме занятий	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Подготовка к тестированию	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной	6	10
Модуль №2				
Контроль				
Конспект (2)	1.Правила игры 2.Понятия и термины игры дартс 3. Мишени и экипировка для игры в дартс. 4. Правила соревнований по дартсу	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10

Самостоятельная работа	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной		
Разработка конспекта № 1	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной	2	6
Разработка конспекта № 2	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной	2	6
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ДАРТС»
направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.
В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:
- история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1. Общая физическая подготовка
1.1. История возникновение дартса. Развитие дартса как вида спорта.
1.2. Основные приемы метания дротиков
2.1. Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора
3.1. Правила проведения соревнований
МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка
4.1. Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20», в центр.
5.1. Совершенствование техники метания дротиков. Игра «Американский крикет».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	30
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	30
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		9
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	20
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	