

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФФК  Ю.А. Джаубаев  
2022



*Рабочая программа дисциплины*

## **ТЕОРИЯ СПОРТА**

**Направление подготовки:** 49.06.01 Физическая культура и спорт

**Направленность программы:** Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**КВАЛИФИКАЦИЯ:** Исследователь. Преподаватель-исследователь

Год начала подготовки - 2020

Карачаевск, 2022

Программу составил(а): к.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.  
Рецензент: д.п.н., проф. Петьков В.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 49.06.01 «Физическая культура и спорт» и на основании учебного плана подготовки аспирантов направления 49.06.01 «Физическая культура и спорт», направленность программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры: ТОФК и туризма на 2022-2023 уч.год Протокол № 10 от 24.06.2022 г.

Зав. кафедрой



Джирикова Ф.Д.

Обновлена и утверждена на \_\_\_\_\_ уч.год (см. Лист регистрации изменений)

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Название дисциплины	
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	9
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	9
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	21
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	22
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	22
13. Лист регистрации изменений	223

# 1. Наименование дисциплины

## Теория спорта

Целью курса является:

- формирование и обобщение научного представления о теории спорта и ее проблематике, познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, составляющих предмет ее изучения и включающих социальные, организационные, методические, педагогические, биологические и другие аспекты, с учетом тесной взаимосвязи спорта со сферой информации и другими смежными областями;
- формирование у студентов широкого профессионального мировоззрения и интереса к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение аспирантами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры на уровне, соответствующем специальности;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у аспирантов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОПК-8:	способностью к принятию самостоятельных мотивированных решений в нестандартных ситуациях и готовностью нести ответственность за их последствия	<b>Знать:</b> основы теории спорта; понимает сущность основных понятий по теории спорта; принимает самостоятельные решения по теории спорта в нестандартных ситуациях и готовностью нести ответственность за их последствия; <b>Уметь:</b> применять средства и методы теории спорта в нестандартных ситуациях и готовностью нести ответственность за их последствия; изучать и оценивать эффективность средств и методов теории спорта; способен интегрировать опыт решения проблем в теории спорта; <b>Владеть:</b> методами оценки эффективности теории спорта; способностью к принятию самостоятельных мотивированных решений в нестандартных ситуациях и готовностью нести ответственность за их последствия в теории спорта;
ПК-1:	знание основных концепций физической	<b>Знать:</b> основные концепции физической культуры и спорта с позиции философии, социологии, культурологии;

	культуры и спорта с позиции философии, социологии, культурологии; понимание места физической культуры и спорта в мировой и отечественной культуре, их связи с иными формами культуры	<p>понимает сущность основных понятий по проблеме в своей предметной области и значении физической культуры в мировой и отечественной культуре;</p> <p>интерпретирует результаты решения по проблеме в своей предметной области и связи с иными формами культуры;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>применять средства и методы физической культуры и спорта с позиции философии, социологии, культурологии;</p> <p>изучать и оценивать эффективность средств и методов физической культуры и спорта с позиции философии, социологии, культурологии;</p> <p>способен интегрировать опыт решения физической культуры и спорта с позиции философии, социологии, культурологии</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>методами оценки эффективности решения научных исследований в физической культуре и спорта;</p> <p>способами решения научных исследований в в физической культуре и спорта</p>
ПК-2:	знание особенностей российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния; способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С	<p><b>Знать:</b></p> <p>особенности российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния;</p> <p>понимает сущность основных понятий в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния;</p> <p>опыт решения задач в российской и зарубежных системах физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>применять средства и методы в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С;</p> <p>изучать и оценивать эффективность средств и методов в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С;</p> <p>интегрировать опыт решения в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>методами оценки эффективности в российской и зарубежных системах физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С;</p> <p>способами решения проблем в российской и зарубежных системах физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С;</p> <p>способами интерпретации в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина: Теория спорта относится к базовым дисциплинам.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1. В.ОД.8
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные аспирантами в результате изучения дисциплин: социология, психология, теория и методика физической культуры	

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		
в том числе:		
лекции	18	4
семинары, практические занятия	18	4
практикумы		
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с		
творческая работа (эссе)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	36	64
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет (2сем.)	Зачет (2сем.)

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

### ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемк ость (в часах)  всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
			лекции	практ.	
1.	Теория спорта как наука и учебный предмет. /Лек./		2		
2.	Основные понятия теории спорта. Сущностный аспект феномена спорта. /Пр./			2	
3.	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. /Ср./				4
4.	Теоретические основы соревновательной деятельности. /Лек./		2		
5.	Основы системы спортивных соревнований. /Пр./			2	
6.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. /Ср./				8
7.	Система спортивной тренировки. /Лек./		2		
8.	Основные стороны подготовки спортсмена. /Ср./				8
9.	Структура спортивной тренировки. /Лек./		2		
10.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. /Пр./			2	
11.	Система многолетней спортивной подготовки и проблемы ее совершенствования. /Лек./		2		
12.	Тренировочные задания как основа системы подготовки спортсменов/Пр./			4	
13.	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/Ср./				8
14.	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. /Лек./		4		
15.	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса. /Пр./			4	
16.	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. /Лек./		4		
17.	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. /Пр./			4	
18.	Структура больших (годовых) циклов подготовки спортсменов. /Ср./				8
	Всего:	72	18	18	36

**ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ**

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные занятия	Самост. работа	
				лекции	практ.
1	Теория спорта как наука и учебный предмет. /Лек./		4		
2	Основные понятия теории спорта. Сущностный аспект феномена спорта. /Пр./			4	
3	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. /Ср./				12
4	Теоретические основы соревновательной деятельности. /Лек./				
5	Основы системы спортивных соревнований. /Пр./				
6	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. /Ср./				12
7	Система спортивной тренировки. /Лек./				
8	Основные стороны подготовки спортсмена. /Ср./				12
9	Структура спортивной тренировки. /Лек./				
10	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. /Пр./				
11	Система многолетней спортивной подготовки и проблемы ее совершенствования. /Лек./				
12	Тренировочные задания как основа системы подготовки спортсменов/Пр./				
13	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/Ср./				14
14	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. /Лек./				
15	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса. /Пр./				
16	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. /Лек./				
17	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. /Пр./				
18	Структура больших (годовых) циклов подготовки спортсменов. /Ср./				14
	Всего:	72	4	4	64

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Для полного обеспечения учебно-методическими ресурсами на кафедре и в методическом кабинете имеются фонд оценочных средств, банк лекций, практических заданий.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

## 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень контролируемой компетенции	Контролируемые разделы	Этапы формирования компетенций
ОПК-8: ПК-1: ПК-2:	Теория спорта как наука и учебный предмет. Основные понятия теории спорта. Сущностный аспект феномена спорта. Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. Теоретические основы соревновательной деятельности. Основы системы спортивных соревнований. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. Система спортивной тренировки. Основные стороны подготовки спортсмена./ Структура спортивной тренировки.	Начальный этап
ОПК-8: ПК-1: ПК-2:	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. Система многолетней спортивной подготовки и проблемы ее совершенствования. / Тренировочные задания как основа системы подготовки спортсменов Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса. Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. Структура больших (годовых) циклов подготовки спортсменов.	Заключительный этап

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1 этап - начальный		
Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>1. Способность обучающегося продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач.</p> <p>3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по</p>	<p>1.Способность обучающегося продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> <p>2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b> <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b> <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой</p>

стандартному образцу	преподавателем.	литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу <b>5 баллов</b> <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
<b>2 этап - заключительный</b>		
<p>1. Способность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявлении навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b> <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b> аспирант должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p><b>5 баллов</b> аспирант должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>

### 7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 7.3.3.Тестовые задания

##### Комплект заданий для контрольного тестирования по дисциплине ТЕОРИЯ СПОРТА

(наименование дисциплины)

##### Часть 1

Теория спорта как наука и учебный предмет

1. Физическая культура представляет собой

А) учебный предмет в школе

- Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека
  - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
  - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
- А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
  - Б) величиной их воздействия на организм
  - В) временем и количеством повторений двигательных действий
  - Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - В) утомлением, возникающим при их выполнении
  - Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- А) мала и ее следует увеличить
  - Б) переносится организмом относительно легко
  - В) достаточно большая и ее можно повторить
  - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

- А) 120-130 уд/мин
  - Б) 130-140 уд/мин
  - В) 140-150 уд/мин
  - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
  - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
  - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
  - Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
  - Б) более продолжительным вдохом
  - В) вдохом через нос и выдохом через рот
  - Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
  - Б) наклонах туловища назад
  - В) возвращение в исходное положение после наклона
  - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - В) привычная поза человека в вертикальном положении
  - Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- А) затылком, ягодицами, пятками
  - Б) лопатками, ягодицами, пятками
  - В) затылком, спиной, пятками
  - Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
  - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
  - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
  - Б) снимает утомление нервных клеток организма
  - В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
  - Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют

здоровье, так как

- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

Часть 2

Система спортивной тренировки

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения:

1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

- А) 1, 2, 3, 4
- Б) 2, 3, 1, 4
- В) 3, 2, 4, 1
- Г) 4, 2, 3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
- В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

- В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
29. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- В) способность быстро набирать скорость
- Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
30. Для развития быстроты используют:
- А) подвижные и спортивные игры
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
- А) подвижных и спортивных игр
- Б) челночного бега
- В) прыжков в высоту
- Г) метаний
32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
- А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
- Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
- В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- Г) эластичность мышц и связок
33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:
- А) Упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
- Б) выполняются 12-16 циклов движения
- В) упражнения выполняются до появления пота
- Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений
34. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них. 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6. Ходьба. 7. Упражнения на частоту движений.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
- В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
- Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1
35. При развитии гибкости следует стремиться
- А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах
- Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов
36. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Г) способность сохранять заданные параметры работы
37. Выносливость человека не зависит от
- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
- Г) силы мышц
38. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

- А) максимальная активность систем энергообеспечения
  - Б) умеренная интенсивность
  - В) максимальная интенсивность
  - Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата
39. Техნიкой фізических упражненій принято называть
- А) способ целесообразного решения двигательной задачи
  - Б) способ организации движений при выполнении упражнений
  - В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
  - Г) рациональную организацию двигательных действий
40. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).
- А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
  - Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
  - В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
  - Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи
41. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от
- А) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
  - Б) сложности основы техники
  - В) количества элементов, составляющих двигательное действие
  - Г) предпочтения учителя
42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- А) основы техники
  - Б) ведущего звена техники
  - В) подводящих упражнений
  - Г) исходного положения
43. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:
- А) урочным формам занятий физическими упражнениями
  - Б) «малым» неурочным формам
  - В) «крупным» неурочным формам
  - Г) соревновательным формам
44. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ не является типовым?
- А) уроки физической культуры
  - Б) внеклассная работа
  - В) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
  - Г) содержание и организация педагогической практики
45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:
- А) оперативному
  - Б) текущему
  - В) предварительному
  - Г) итоговому
46. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина занимающихся являются причинами снижения...
- А) общей плотности урока
  - Б) моторной плотности урока
  - В) физической работоспособности занимающихся
  - Г) эмоционального состояния занимающихся
47. При разработке содержания урока физической культуры необязательным является:
- А) уточнить необходимый инвентарь для урока
  - Б) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке
  - В) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач
  - Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если он ответил от 90-100% т.з.

- оценка «хорошо» от 70-89%

- оценка «удовлетворительно» от 50-69%
- оценка «неудовлетворительно» до 50%

#### **7.3.4. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Основные понятия теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).

2. Краткая характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта (экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).

3. Классификация видов спорта, основные принципы классификации (по влиянию двигательных действий на организм, по определению результата, по содержанию соревновательной деятельности, классифицировать ИВС). Дать понятия профессионального и любительского спорта, профессиональных, полупрофессиональных и любительских видов спорта.

4. Соревнования как основа спорта (соревнования как социальный феномен, элементы спортивного соревнования, характеристика результата как основного продукта соревнований, мотивы спортивной деятельности).

5. Соревновательная деятельность в спорте (понятие о системе спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований, календарь, структура соревновательной деятельности на примере любой спортивной дисциплины).

6. Характеристика основных факторов, оказывающих влияние на результат соревновательной деятельности (подготовленность спортсмена, материально-техническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).

7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.).

8. Цель, задачи и средства системы подготовки спортсмена (компоненты системы подготовки спортсмена; цель и задачи спортивной тренировки; характеристика основных средств системы подготовки спортсмена).

9. Методы спортивной тренировки (наглядные методы, методы обучения, методы развития двигательных качеств).

10. Основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности (охарактеризовать принципы, привести примеры реализации принципов из ИВС, показать связь принципов с закономерностями развития тренированности).

11. Понятие о физической нагрузке (определение "физическая нагрузка", компоненты нагрузки; понятие о параметрах и критериях нагрузки, способы оценки их величины).

12. Способы дозирования физической нагрузки (по характеру упражнений, по интенсивности, по продолжительности упражнений и интервалов отдыха, по количеству повторений и т.п., привести пример из ИВС).

13. Характеристика состояний, возникающих в результате мышечной деятельности (вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление) внешние и "внутренние" проявления этих состояний в спортивной тренировке и во время соревнований.

14. Адаптация в спортивной тренировке (стадии срочной адаптации, переход срочной в долговременную и её стадии, перекрёстная адаптация, особенности адаптации в ИВС).

15. Структура подготовленности спортсмена, краткая характеристика сторон подготовленности, их значимость в достижении высокого результата соревновательной деятельности в зависимости от квалификации спортсмена.

16. Характеристика и организация технической подготовки (общие понятия об управлении движениями, требования, предъявляемые к спортивной технике, характеристика этапов освоения техники, средства и методы обучения технике.)

17. Характеристика и организация тактической подготовки (понятие тактики, разновидности тактических действий, связь тактики с другими сторонами подготовленности, основы овладения тактическими действиями).

18. Характеристика и организация физической подготовки (понятие об основных двигательных качествах, общая и специальная физическая подготовка, значимость ОФП и СФП с ростом квалификации), охарактеризовать ведущее двигательное качество в ИВС.

19. Характеристика и организация психической подготовки (формирование мотивации, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование специализированных ощущений).

20. Характеристика и организация разминки как фактора оптимизации спортивной тренировки и соревнования (части разминки, их функции; взаимосвязь разминки и вработывания; изменение характера разминки при различных параметрах предстоящей физической нагрузки и внешних факторов; профилактика травматизма; регуляция предстартовых реакций).

21. Структура тренировочного процесса (малые, средние, большие циклы, их разновидности и задачи, решаемые в подготовке спортсмена).

22. Структура отдельного тренировочного занятия (разминка и её части, задачи, решаемые в соответствии с частными задачами тренировки; средства и методы, используемые в основной части, порядок решения частных задач тренировки; заминка).

23. Структура и организация тренировочного процесса в микроцикле (типы микроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками).

24. Структура и организация тренировочного процесса в мезоцикле (типы мезоциклов, их особенности, сочетание микроциклов в мезоцикле).

25. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки (продолжительность макроциклов, общая структура макроцикла, периодизация тренировки в отдельном макроцикле).

26. Структура многолетней подготовки; факторы, определяющие необходимость перехода с этапа на этап).

27. Динамика нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсмена (соотношение средств, изменение характеристик физических нагрузок от этапа к этапу, основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке).

28. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (этапы отбора и их задачи, ориентация на этапах подготовки спортсмена).

29. Основы управления системой подготовки спортсмена (понятие управления, характеристика компонентов управления).

30. Организация процесса управления системой подготовки спортсмена (средства, методы и организация оперативного, текущего и этапного управления).

31. Контроль в системе подготовки спортсмена (критерии и параметры контроля, требования к показателям, используемым в контроле, контроль тренировочной и соревновательной деятельности).

32. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена (контроль за компонентами физической, технической, тактической, психической подготовленности).

33. Прогнозирование в спорте (процессы и явления, подвергающиеся прогнозированию, методы прогнозирования, краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование, надёжность прогнозов).

34. Моделирование в спорте (понятие модели, процессы и явления, подвергающиеся моделированию, общие положения моделирования в спорте, модели соревновательной деятельности, подготовленности, физических нагрузок и т.п., соответствие модели индивидуальным особенностям спортсмена).

35. Планирование и учёт в спорте как компоненты управления системой подготовки спортсмена (общие основы планирования, коррекция тренировочных планов в системе подготовки спортсмена, ведение учёта в спорте).

36. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств).

37. Теоретико-методические основы развития силы (характеристика силы как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление силы; средства и методы, применяемые для развития силы; сенситивные и критические периоды в развитии силы).

38. Теоретико-методические основы развития быстроты (характеристика быстроты как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление быстроты; средства и методы, применяемые для развития быстроты; сенситивные и критические периоды в развитии быстроты).

39. Теоретико-методические основы развития выносливости (характеристика выносливости как двигательного качества; виды выносливости; средства и методы, применяемые для развития выносливости; сенситивные и критические периоды в развитии выносливости).

40. Теоретико-методические основы развития ловкости (характеристика ловкости как двигательного качества; компоненты и формы проявления ловкости; факторы, влияющие на проявление ловкости; средства и методы, применяемые для развития ловкости; сенситивные и критические периоды в развитии ловкости).

41. Теоретико-методические основы развития гибкости (характеристика гибкости как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление гибкости; взаимосвязь активной и пассивной гибкости; средства и методы, применяемые для развития гибкости; сенситивные и критические периоды в развитии гибкости).

42. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена (Цель и задачи подготовки спортсменов в среднегорье, Понятия «эффективных высот», горного стажа. Факторы, влияющие на организм спортсмена в горных условиях. Характеристика процессов акклиматизации и реакклиматизации. Основы методики использования среднегорья).

43. Особенности спортивной тренировки женщин (анатомические и физиологические особенности женского организма, сравнительная переносимость физических нагрузок, ограничения в выполнении двигательных действий, вероятные реакции на нагрузку в различные фазы ОМЦ).

44. Материально-техническое и научное обеспечение системы подготовки спортсмена (использование тренажёров, диагностической и управляющей аппаратуры в системе подготовки, научное обеспечение подготовки, организация сборов и соревнований).

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется аспиранту, если студент дал полный развёрнутый ответ на все заданные вопросы (более 3)
- оценка «не зачтено», если аспирант ответил на 3 и меньше вопросов

### **7.3.5. Примерная тематика рефератов, курсовых работ**

1. Теоретические принципы и задачи теории спорта.
2. Диагностика основных сторон подготовки спортсмена в циклических видах спорта.

3. Роль тренировочных заданий, как основы построения процесса спортивной подготовки.
4. Особенности тестирования функциональной, психофизической, специальной подготовки в плавании.
5. Характеристика структуры соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
6. Предельные физические нагрузки в различных видах спорта.
7. Микроструктура подготовки в циклических видах спорта.
8. Микроструктура подготовки в ациклических видах спорта.
9. Мезоструктура подготовки в циклических видах спорта.
10. Мезоструктура подготовки в ациклических видах спорта.
11. Особенности планирования годового цикла подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности планирования годового цикла подготовки в ациклических видах спорта.
13. Основы теории управления.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Максимальная сумма баллов, которую аспирант может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. Максимальная сумма баллов, которую аспирант может набрать в ходе сдачи экзамена, также составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет.

Ведомости в форме текущего и рубежного контроля знаний аспирантов оцененные в баллах сдаются на кафедру в конце каждого триместра. Если нагрузка по дисциплине меньше 54 часов, то баллы начисляются и за посещение практических занятий.

Присутствие на лекции -2 балла;

Отсутствие на паре -0 баллов;

За активность на паре – 1 балл.

Наивысшая оценка за пару: на лекционном занятии- 2 балла; на практическом занятии 6 баллов; ответ за на тройку – 3 бала; на четверку- 4 балла; ответ на пятерку – 5 баллов.

Рефераты, доклады – 10 баллов.

Участие в НИР: конференции внутривузовские -5 баллов;

Всероссийские- 15 баллов

Международные- 15 баллов.

Зачет- допуск 25 баллов, 51 балл- механический зачет.

Экзамен: 51- допуск;

71- удовлетворительно;

81- хорошо;

91- отлично.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия аспиранта на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

В случае пропуска аспирантом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем.

Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене.

## **8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***А) Основная литература.***

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. М., Изд-во «Советский спорт», 2010. – 384 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 384 с.
3. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулищенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образ. М.: Изд. центр «Академия», 2013.
4. Железняк Ю.Д. Образование в отрасли Физическая культура и спорт. Учебное пособие .- М.: МГОУ, 2013.
5. Железняк Ю.Д. Профессионализм в физкультурно-спортивной деятельности // Основы общей и прикладной акмеологии. -М., 1995.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образ. - М.: Изд.центр «Академия», 2013.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. -М.: Физкультура и спорт, 1991.-542с.
8. Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. Современная система спортивной подготовки. -М., 1995.-446с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия ИЦ, 2011. – 479 с.
10. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М. : Советский спорт, 2010 - 316 с. - (Спорт без границ). – ISBN 978-5-9718-0460-4; То же [Электронный ресурс].-URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>
11. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. - М. : Советский спорт, 2010 - 196 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8 ;Тоже[Электронный ресурс].-URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

### ***Б) Дополнительная литература***

1. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. - Карачаевск, 2003. – 360 с.
2. Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. – М.:ФиС, 2008. – 496с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.

### ***В) ЭБС***

**([www.bibliokomplektator.ru](http://www.bibliokomplektator.ru)) <http://kuzn.pdf/wp-content/> ЭБС библеокоплектатор**

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

<http://journals.cambridge.org/> - Издательство Оксфордского университета (доступ свободный)

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Электронные подписные ресурсы:

■ ЭБС «Университетская библиотека online»;

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

[http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

[catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru); [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru); [www.google.ru](http://www.google.ru)

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

<http://www.infosport.ru>

<http://www.teoriva.ru/journals/>-Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".

<http://www.teoriva.ru/fkvot/>-Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

## **11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

вид учебных занятий	Организация деятельности аспиранта
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала,

	вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям ( <i>перечисление понятий</i> ) и др.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом ( <i>указать текст из источника и др.</i> ). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. <i>Курсовая работа:</i> изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Использование методических рекомендаций по выполнению и оформлению курсовых работ
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ ( <i>можно указать название брошюры и где находится</i> ) и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

## **13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Общеуниверситетский центр обучения и тестирования (301 аудитория, Учебно-лабораторный корпус, 3 этаж) на 21 компьютеризированное место, электронная 3D доска;

Общеуниверситетский компьютерный центр (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса) 24 компьютеризированных мест;

Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

Читальный зал периодики на 25 мест;

Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

### 13. Лист регистрации изменений

Заполняется в случае внесения в программу изменений на каждый учебный год

В рабочей программе на \_\_\_\_\_ уч.год внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Номер стр. РП с изменением или дополнением

Решение кафедры: \_\_\_\_\_ - № протокола, дата

Зав.каф. \_\_\_\_\_ 20 г.