ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBBAD4BEDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

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

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ СПОРТА

(Наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала подготовки - 2021

(по учебному плану)

Карачаевск, 2024

Составитель: доц. Джаубаев Ю.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры:
ТОФК и туризма на 2024-2025 уч. год
Протокол № 9 от 28.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) 4

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения 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

5.2. Виды занятий и их содержание 10

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 13

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций 13

7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 16

7.2.1.Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: 16

7.2.2.Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет) 16

- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или отказался отвечать 19

7.2.3.Тестовые задания для проверки знаний студентов 19

7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров 26

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса 28

8.1. Основная литература: 28

8.2. Дополнительная литература: 28

8.3. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) 28

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля 29

9.1. Общесистемные требования 29

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 30

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 30

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья 31

11. Лист регистрации изменений 31

1. Наименование дисциплины (модуля)

Теория спорта

Целью изучения дисциплины является:

обобщающие научные 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;

сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес 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

Для достижения цели ставятся задачи:

- -. изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- показать основные положения, средства, формы, методы теории спорта
- показать основные положения, средства, формы, методы теории спорта и ее педагогические принципы.
- формировать у студентов умение и навыки систематической, самостоятельной работы - теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий
- дать анализ литературных источников о проблеме теории спорта;
- овладеть практическими навыками организации и проведения теории спорта.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» (квалификация – «бакалавр).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория спорта» (Б1.В.ДВ.08.02) относится к дисциплинам по выбору.
Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 6 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.08.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина «Теория спорта» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь базовую подготовку по теории и методике физической культуры и спорта. Теория спорта занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки бакалавров. Ее связь на частном предметном уровне наиболее тесно прослеживается с теорией и методикой базовых видов спорта (гимнастикой, спортивными играми, лыжным спортом и другими видами), смежными дисциплинами из области естественных наук (анатомией, биохимией, биомеханикой, физиологией), целым рядом дисциплин социально-гуманитарного направления (историей, философией, историей физической культуры, педагогикой спорта, психологией спорта).	

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

Процесс изучения дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-2; ПК-3

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-2	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК.Б-2.1 определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними УК.Б-2.2 предлагает способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты; оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта УК.Б-2.3 планирует реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм УК.Б-2.4 выполняет задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач УК.Б-2.5 представляет результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствования	**Знать:** круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения **Уметь:** определять круг задач в рамках поставленной цели, определять связи между ними **Владеть:** мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией
ПК-3	ПК-3. Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	**ПК.Б. - 3.1**. Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. **ПК-Б.3.2**. Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	**Знать:** современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся **Уметь:** осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения **Владеть:** навыками учебно-познавательной деятельности, на ос-

			нове использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологи

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет___2___ЗЕТ, _____**72**_____академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов для очной формы	Всего часов для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	32	6
в том числе:		
лекции	16	
семинары, практические занятия	16	
практикумы	Не предусмот-	
лабораторные работы	Не предусмот-	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40	62
Контроль		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет	Зачет

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

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1.	Введение в теорию спорта /Л.1./		2					

2.	Теория спорта как наука и учебный предмет. /Пр.1/			2			УК-2 ПК-3	Устный опрос
3.	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. /Ср./					4	УК-2 ПК-3	Творческое задание
4.	Классификация видов спорта и их функции /Л.2./		2					
5.	Спортивная подготовка как многолетний процесс /Пр.2/			2			УК-2 ПК-3	Блиц-опрос
6.	Социальные функции спорта. /Ср./					4	УК-2 ПК-3	Реферат
7.	Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов /Л.3./		2					
8.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена /Пр.3/			2			УК-2 ПК-3	Фронтальный опрос
9.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. /Ср./					4	УК-2 ПК-3	Доклад с презентацией
10.	Система спортивной тренировки /Л.4./		2					
11.	Структура спортивной тренировки. /Пр.4/			2			УК-2 ПК-3	Творческое задание
12.	Методы, принципы спортивной тренировки /Ср./					4		
13.	Структура тренировочного процесса /Л.5./		2					
14.	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. /Пр.5/			2			УК-2 ПК-3	Устный опрос
15.	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. /Ср./					6	УК-2 ПК-3	Доклад с презентацией
16.	Соревнования и соревновательная подготовка /Л.6./		2					
17.	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/Пр.6/			2			УК-2 ПК-3	Творческое задание
18.	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различ-					6	УК-2 ПК-3	Блиц опрос

	ных видах спорта. /Ср./							
19.	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке /Л.7./		2					
20.	Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке /Пр7/			2				
21.	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса. /Ср./					6	УК-2 ПК-3	Тест
22.	Спортивная ориентация и отбор /Л.8./		2					
23.	Понятие «спортивная ориентация», ее связь с массовым спортом и спортом высших достижений /Пр.8/			2				
24.	Основные этапы и методы отбора /Ср./					6		
	Всего	**72**	**16**	**16**		**40**		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
25.	Введение в теорию спорта /Л.1./		6	4				
26.	Теория спорта как наука и учебный предмет. /Пр.1/						УК-2 ПК-3	Устный опрос
27.	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. /Ср./					6	УК-2 ПК-3	Творческое задание
28.	Классификация видов спорта и их функции /Л.2./							
29.	Спортивная подготовка как многолетний процесс /Пр.2/						УК-2 ПК-3	Блиц-опрос
30.	Социальные функции спорта. /Ср./					8	УК-2 ПК-3	Реферат
31.	Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов /Л.3./							
32.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена /Пр.3/						УК-2 ПК-3	Фронтальный опрос
33.	Технология планирования и					8	УК-2	Доклад с пре-

	контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. /Ср./						ПК-3	зентацией
34.	Система спортивной тренировки /Л.4./							
35.	Структура спортивной тренировки. /Пр.4/						УК-2 ПК-3	Творческое задание
36.	Методы, принципы спортивной тренировки /Ср./					8		
37.	Структура тренировочного процесса /Л.5./							
38.	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. /Пр.5/						УК-2 ПК-3	Устный опрос
39.	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. /Ср./					8	УК-2 ПК-3	Доклад с презентацией
40.	Соревнования и соревновательная подготовка /Л.6./							
41.	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/Пр.6/						УК-2 ПК-3	Творческое задание
42.	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. /Ср./					8	УК-2 ПК-3	Блиц опрос
43.	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке /Л.7./							
44.	Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке /Пр7/							
45.	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса. /Ср./					8	УК-2 ПК-3	Тест
46.	Спортивная ориентация и отбор /Л.8./							
47.	Понятие «спортивная ориентация», ее связь с массовым спортом и спортом высших достижений /Пр.8/							
48.	Основные этапы и методы отбора /Ср./					8		
	Всего	**72**	**6**	**4**		**62**		

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: Введение в теорию спорта.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1).Становления предмета теории спорта

2). Содержание и структура теории спорта

3). Основные понятия теории спорта

4). Методы познания в теории спорта

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Классификация видов спорта и их функции

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1). Классификация видов спорта

2).Социальные функции спорта

3).Полифункциональность спорта и вариативность его функций

4).Основные направления спортивного движения

5) Единство и особенности различных направлений спортивного движения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1).Понятие спортивной подготовки и системы спортивной подготовки

2).Структура подготовленности спортсменов

4).Спортивная подготовка как многолетний процесс

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Система спортивной тренировки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Цели и задачи спортивной тренировки

2).Средства спортивной тренировки

3)Методы спортивной тренировки

4).Принципы спортивной тренировки

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Структура тренировочного процесса

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Структура малых тренировочных циклов (микроциклов)

2). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)

3) Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов)

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Соревнования и соревновательная подготовка

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Соревнования как неотъемлемая часть спорта

2) Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки

3) Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке

2) Компоненты нагрузки, определяющие её направленность и величину воздействия

3) Утомление и восстановление при мышечной деятельности и адаптация в спортивной тренировке

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Гигиена и питание спортсмена

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Образ жизни спортсмена
2) Гигиена спортсмена
3) Питание спортсмена
4) Питание спортсмена в день соревнований

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Методика обучения двигательным действиям

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Методы и приемы слова в спортивной тренировке
2) Наглядные методы и приемы обучения двигательным действиям
3) Практические методы и приемы обучения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Спортивная ориентация и отбор

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Понятие «Спортивная ориентация», её связь с массовым спортом и спортом высших достижений
2) Понятие «Спортивный отбор», его место в многолетней системе подготовки спортсменов
3) Основные этапы и методы отбора
4) Методические требования к отбору юных спортсменов

5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	4
Итого СРО	40

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.
Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.
Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.
Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.
Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.
Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.
Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах
Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.
На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.
Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:
-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5…. 10 ошибок);
-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.
На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).
Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта
Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. *Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций*

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-2					
Базовый	**Знать:** круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения	Не знает круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения	В целом знает круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения	Знает круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения	В полном объеме знает круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения
	Уметь: определять круг задач в рамках поставленной цели, определять связи между ними	Не умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определять связи между ними	В целом умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определять связи между ними	Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определять связи между ними	В полном объеме определять круг задач в рамках поставленной цели, определять связи между ними
	Владеть: мониторингом двига-	Не владеет мониторингом	В целом владеет мониторин-	Владеет мониторингом дви-	В полном объеме владеет

	тельной активности, занимающихся физической рекреацией	двигательной активности, занимающихся физической рекреацией	гом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией	гательной активности, занимающихся физической рекреацией	мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией
Повышенный	Знает правовые нормы достижения посавленной цели в сфере реализации проекта	Не знает правовых норм достижения поставленной цели в сфере реализации проекта	В целом знает правовых норм достижения поставленной цели в сфере реализации проекта	Знает правовые нормы достижения поставленной цели в сфере реализации проекта	В полном объеме знает правовые нормы достижения поставленной цели в сфере реализации проекта
	Умеет аргументировано отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проекта	Не умеет аргументировано отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта	В целом умеет аргументировано отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта	Умеет аргументировано отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта	В полном объеме аргументировано отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта
	Владеть: мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией	Не владеет мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией	В целом владеет мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией	Владеет мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией	В полном объеме владеет мониторингом двигательной активности, занимающихся физической рекреацией
ПК-3					
Базовый	**Знать:** современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	Не знает осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	В целом знает осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	Знает осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	В полном осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	Уметь: осуществлять выбор обра-	Не умеет осуществлять вы-	В целом осуществлять вы-	Умеет осуществлять вы-	В полном объеме осуществ-

	зовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	бор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	бор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	бор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	лять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	Владеть: навыками учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологи	Не владеет навыками учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологи	В целом владеет навыками учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологи	Владеет навыками учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологи	В полном объеме навыками учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологи
Повышенный	Знает современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	Не знает современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	В целом знает современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	Знает современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	В полном объеме современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
	Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	Не умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	В целом умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	В полном объеме осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	Владеть: мотивацией учебно-познавательной деятельности, на основе использования современ-	Не владеет мотивацией учебно-познавательной деятельности, на основе исполь-	В целом владеет мотивацией учебно-познавательной деятельности, на основе исполь-	Владеет **:**мотивацией учебно-познавательной деятельности, на основе исполь-	В полном объеме мотивацией учебно-познавательной деятельности, на основе исполь-

	ных предметно-методических подходов и образовательных технологий	зования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	зования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	зования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	зования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий

7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1.Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

7.3.2.Тематика рефератов

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 годичного цикла подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности планирования годичного цикла подготовки в ациклических видах спорта.
13. Основы теория управления.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, 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)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

7.2.2.Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

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, материальнотехническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).

7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительнорекреационная 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 и 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 (врабатывание, 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 врабатывания; изменение характера разминки при различных параметрах предстоящей физической нагрузки и внешних факторов; профилактика травматизма; регуляция пред-

стартовых 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 многолетнего процесса занятий спортом (общая характеристика этапов 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 «отлично» выставляется студенту, если он полностью раскрыл вопрос и смог правильно ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он почти полностью смог раскрыть
вопрос;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он смог раскрыть вопрос только частично;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или отказался отвечать.

7.2.3.Тестовые задания для проверки знаний студентов

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, кровообращением, 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
В) Б) техники двигательных действий
С) работоспособности человека
Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:
А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
В) Б) физическое совершенство
С) 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
В) Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
С) 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
В) Б) 130-140 уд/мин
С) 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) ровной 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
С) 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 необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся
В) выделение частей в уроке требует Министерство образовании 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 повышение 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 одноподходе

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,

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, коленом 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. Техникой физических упражнений 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 студенту, если студент ответил от 90100% т.з.
- оценка «хорошо» от 70-89%
- оценка «удовлетворительно» от 50-69%

7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:
«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.
«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом пре-

подаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.
«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.
«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.
«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).
«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.
«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.
«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.
«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.
«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.
В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.
Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.
Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

1. **Матвеев, Л. П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: https:// znanium.com/catalog/product/1153759 (дата обращения: 23.04.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

2. **Пиянзин, А. Н.** Теория физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 80 с. - ISBN 978-5-8259-1151-9. - URL: https://e.lanbook.com/book/140117 (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный. - Текст: электронный.

3. **Фискалов, В. Д.** Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. -ISBN 978-5-906839-21-3. - URL: https://znanium.com/catalog/product/915505 (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

8.2. 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. Джаубаев Ю.А. Педагогические основы использования подвижных игр народов Карачаево-Черкесии как средства физического воспитания и рекреации школьников: Монография.-Карачаевск: КЧГУ, 2018.-220с.
4. Джаубаев Ю.А. Региональная политика в сфере туризма: вызовы времени и перспективы развития // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск: КЧГУ, 2018.-296с.
5. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Новая идеология ФГОС: технология реализации предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-132с.
6. Джаубаев Ю.А. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» в терминах, понятиях и межпредметных связях: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-115с.
7. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Физическая рекреация: теория, методология, инновации /под редакцией гребенниковой В.М. – Карачаевск: КЧГУ, 2016.-164с.
8. Джаубаев Ю.А. Физическая рекреация в формировании профессионального здоровья учителя: Монография – Карачаевск: КЧГУ, 2017.-164с.
9. Петьков В.А., Джаубаев Ю.А. Становление и развитие личностно-профессионального потенциала будущего учителя: Монография. Краснодар, 2018.-162с.
10. Джаубаев Ю.А. Спортивная подготовка и спортивная тренировка: Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2010.-264с.
11. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки. Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2009.-140с.

8.3. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

1. Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru.
2. Современная электронная библиотека «Лань» https://e.lanbook.com.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru.
4. Электронная библиотечная система «Знаниум». https://znanium.com.
5. Электронная библиотечная система КЧГУ – http://lib.kchgu.ru.

6. www.olvmpic.org - Международный Олимпийский Комитет.
7. www.olvmpic.ru - Олимпийский Комитет России.
8. www.rossport.ru - Федеральное Агентство Российской Федерации по физической культуре и спорту.
9. www.sportedu.ru - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
10. Российский журнал "Физическая культура".- http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm
11. Журнал "Теория и практика физической культуры". - http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
12. Правила различных спортивных игр. - http://sportrules.boom.ru/
13. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научнометодический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. - http://www.infosport.ru/press/fkvot/
14. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. - http://tpfk.infosport.ru/

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г . Электронный адрес: https://znanium.com	от 23.04.2024г. до 11.05.2025г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный

2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	**Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО**	**Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО**