

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 спортивных дисциплин



Основы спортивной тренировки

(Наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.04.01. Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника

магистр

Форма обучения

заочная

Год начала подготовки-2022

(по учебному плану)

Карачаевск 2023

Составитель: доцент Кочкаров Э. Э.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №944, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2023-2024 уч. год

Протокол № 10 от 30.06.2023г.

Заведующий кафедрой  Кочкаров Э.Э.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
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).....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6. Образовательные технологии.....	7
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	9
7.2. 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.....	11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	16
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	18
10.1. Общесистемные требования.....	18
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	19
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	20
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	20
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
12. Лист регистрации.....	22

1. Наименование дисциплины (модуля)

Основы спортивной тренировки

Цель дисциплины – формирование студентов знаниями о закономерностях, принципах и методах отечественной и зарубежных систем подготовки спортсмена, их роль и место в общей системе физической культуры и спорта; - об отечественном и зарубежном опыте многолетней подготовки спортсменов, массовой физкультурно-оздоровительной работе; - об организационной структуре профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Для достижения цели ставятся задачи:

Задачи дисциплины: - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурно-оздоровительной работы и укрепление здоровья человека: - использовать базовые знания при изучении других специальных дисциплин; - практически реализовывать основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях в период прохождения педагогической практики, а так же по месту будущей профессиональной деятельности. Задачи данной учебной дисциплины ориентированы не только на обучение студентов основам будущей профессиональной деятельности, но и способствуют формированию у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.

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

В результате освоения ОП магистранта обучающи

йся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Коды компетенции	Результаты освоения ОП Содержание компетенций	Индикатор достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в определении и форм физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	ПК-2.1. Знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. ПК-2.2. Умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимаю-	Знать: возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. Уметь: разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

		щихся.	
--	--	--------	--

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» (Б1.В.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплина изучается 1 курс 2 семестр и 2 курс 3 семестр.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.03.
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Подготовка высококвалифицированных спортсменов».	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины « Основы спортивной тренировки» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.04.01. «Физическая культура», направленность «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» и формирования соответствующих компетенций.	

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 6 ЗЕТ, 216 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	216
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	
Аудиторная работа (всего):	18
в том числе:	
лекции	4
семинары, практические занятия	14
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом. экзаменом	

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)	186
Контроль самостоятельной работы	12
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет, экзамен

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

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в час)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Заочная форма обучения.		
			Всего 216ч. 6 ЗЕТ	Лек	Пр	Лаб	Сам. работа	Планируемые результаты обучения
1	1 МОДУЛЬ Основы спортивной тренировки	-	2	2		12	ПК-2	Устный опрос
2.	Общая характеристика теории и методики спорта			-		12	ПК-2	Устный опрос
3	Общие представления о системе спортивной тренировки		-	2		12	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
4.	Средства спортивной тренировки		-	2		12	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
5.	Методы подготовки спортсменов		-	-		12	ПК-2	Письменный опрос
6	Общие методические и специальные принципы спортивной подготовки		-	2		10	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
7.	Основы построения процесса спортивной подготовки		-	2		10	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
8.	Технология планирования в спорте		-	2		8	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос

9.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена		-	2		8	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
10	2 МОДУЛЬ. Построение многолетней подготовки спортсмена		-	-		12	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
11	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки		-	-		8	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
12	Основы периодизации круглогодичной тренировки		-	2		16	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
13	Стадия базовой подготовки в процессе многолетних занятия спортом					14	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
14	Стадия максимальной реализации спортивных возможностей в системе многолетних занятий спортом					10	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
15	Соревнования и соревновательная деятельность					20	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	216	4	14	-	186		

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 элемен-

тов 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.

Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение 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.

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.

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 промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ПК-2					
Базовый	Знать: возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	Не знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В целом знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностям в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В достаточном объеме знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	На высоком уровне знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностям в обучении, вопросы индивидуализации обучения.
	Уметь: разрабатывать науч-	Не умеет разрабаты-	В целом умеет раз-	В достаточном объеме	На высоком уровне

	но-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	вать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	рабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	знает разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
Повышенный	Знать: возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	Не знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения	В целом знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В достаточном объеме знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения	На высоком уровне знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.
	Уметь: разрабатывать науч-	Не умеет разрабаты-	В целом умеет раз-	В достаточном объеме	На высоком уровне зна-

	но-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	вать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	рабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
--	---	--	--	---	--

7.2. 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

7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся Оценочные средства 1. Тестовые задания

Тестовое задание по дисциплине: « Основы спортивной тренировки»... - процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических **упражнений** с целью повышения **спортивной работоспособности** и достижения **высоких спортивных результатов**

а) комплексный контроль;

б) этапный контроль;

в) текущий контроль.

2. ... - это контроль над оперативным состоянием спортсмена, **в частности за** готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д.:

а) комплексный контроль;

б) текущий контроль;

в) оперативный контроль.

3. ... - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрации и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики:

а) оперативный контроль;

б) комплексный контроль;

в) текущий контроль.

4. ... - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена на соревнованиях или в специально организованных условиях:
- а) текущий контроль;
 - б) оперативный контроль;
 - в) этапный контроль.
5. ... техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях:
- а) разносторонность;
 - б) объем;
 - в) эффективность.
6. ... техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности:
- а) эффективность;
 - б) объем;
 - в) разносторонность.
7. ... техники определяется по степени ее близости к индивидуально-оптимальному варианту, обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения:
- а) объем;
 - б) разносторонность;
 - в) эффективность.
8. ... учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов:
- а) текущий;
 - б) предварительный;
 - в) оперативный.
9. ... учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезо - циклах тренировки:
- а) текущий;
 - б) этапный;
 - в) оперативный.
10. ... учет осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла:
- а) предварительный;
 - б) этапный;
 - в) оперативный.
11. ... контроль служит для получения информации, на основании которой оценивается эффективность системы педагогических воздействий:
- а) оперативный;
 - б) педагогический;
 - в) психологический.
12. ... контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого спортсмена и выработки предложений для более успешного решения задач подготовки:
- а) педагогический;
 - б) медико-биологический;
 - в) оперативный.
13. ... контроль служит для выявления социально-психологического климата:

- а) педагогический;
- б) текущий;
- в) психологический.

Критерии оценки:

- «5»: Студент правильно выполнил 90% заданий по теме.
- «4»: Студент правильно выполнил 85% заданий по теме.
- «3»: Студент правильно выполнил 65% заданий по теме.
- «2»: Студент правильно выполнил менее 50% заданий по теме.

Критерии оценки:

- оценка «**отлично**» выставляется, если студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявляются творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. На поставленные вопросы студент отвечает грамотно, логично, полно. Убедительно излагает материал, делает умозаключения по каждой обозначенной проблеме;
- оценка «**хорошо**». Твердое знание предметной области. Грамотное, логичное изложение материала, умение применять полученные знания для практического использования компьютерных технологий. Студент знает дополнительную и основную литературу. Полученные знания применяет в стандартных условиях;
- оценка «**удовлетворительно**». Студент изучил обязательную литературу и базовые источники. В ответе отсутствует логическое построение материала, не достаточно раскрыта проблема, не конкретизированы выводы, затрудняется применять полученные навыки;
- оценку «**неудовлетворительно**» студент получает в случае отказа от участия во взаимоисключающем и взаимодополняющем спорах и от участия во взаимном развивающем диалоге.

7.2.3. Оценочные средства.

Тематика рефератов

1. Определение понятий: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт», «физическая культура» и «культура».
2. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
3. Побудительные начала спортивной деятельности (потребности, мотивы и л. п.).
4. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
5. Этические и специальные правила спортивного состязания.
6. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.
7. Функции спортивных соревнований.
8. Способы проведения спортивных соревнований.
9. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования. Спортивная тактика. Ее особенности в различных видах спорта.
10. Спортивная тактика, Ее особенности в различных видах спорта.
11. Тактическая подготовка спортсмена.

12. Особенности тактической подготовки в различных видах спорта.
13. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Показатели, критерии и факторы технического мастерства спортсмена.
14. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
15. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
16. Внетренировочные и внесоревновательные факторы. дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
17. Средства спортивной тренировки.
18. Методы спортивной тренировки.
19. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
20. Эффекты тренировочных воздействий.
21. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
22. Воспитание морально-волевых качеств, специальная психическая и интеллектуальная подготовка спортсмена.
23. Техническая подготовка спортсмена.
24. Тактическая подготовка.
25. Физическая подготовка (общая и специальная).
26. Спортивная форма, ее критерии и динамика.
27. Структура тренировочного занятия.
28. Построение тренировки в микроциклах.
29. Мезоциклы спортивной тренировки.
30. Многомесячные циклы спортивной тренировки (полугодичные, годовые и др.).
31. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
32. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
33. Отличия общедоступного спорта и спорта высших достижений.
34. Тенденции развития современного спорта.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению и смог правильно сделать доклад и ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению, но недостаточно полно смог ответить на заданные ему вопросы;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он не смог полностью раскрыть тему, в работе имеются ошибки и неточности, которые не соответствуют методическим требованиям по данному виду НИР;
- оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если она не выполнена в срок и не по теме.

7.2.4. Оценочные средства. Вопросы к зачету

Понятие спортивного отбора и его содержание.

Понятие спортивная ориентация.

В чем сходство понятий «спортивный отбор» и выявление спортивной пригодности?».

Основные задачи первого этапа отбора и содержание методов отбора.

Основные задачи второго этапа отбора в спортивную школу и содержание методов отбора.

Основные задачи третьего этапа отбора в спортивную школу и содержание методов отбора.

Основные задачи четвертого этапа отбора спортсменов и содержание методов отбора.

Основные задачи пятого этапа отбора спортсменов и основные методы отбора.
Основные задачи шестого этапа отбора спортсменов и основные методы отбора.
Педагогические наблюдения как метод отбора и его содержание.
Контрольные тесты как метод отбора и его содержание.
Соревнования и контрольные прикидки как метод отбора и их содержание.
Психологические исследования как метод отбора и их содержание.
Медико-биологические исследования как метод отбора и их содержание.
Основные критерии, предъявляемые к занимающимся избранным видом спорта:

- а) армрестлингом
 - б) баскетболом
 - в) борьбой
 - г) гимнастикой
 - д) легкой атлетикой (спринт, прыжки, метание по выбору).
16. Тесты и нормативы для отбора в отделении спортивной гимнастики, спортивных школ. (тесты для выявления скоростно-силовых качеств).
 17. Тесты и нормативы для отбора в отделение по избранному виду спорта в спортивные школы.
 18. Критерии отбора в группы скоростно-силовые виды спорта.
 19. Критерии отбора в группы технически сложных видах спорта.
 20. Критерии отбора в спортивных единоборствах.
 21. Критерии отбора в спортивных играх.
 22. Методологические принципы прогнозирования в спорте.
 23. Основные принципы прогнозирования и их содержание.
 24. Прогнозирование и планирование как функции управления.
 25. Верификация прогноза и его содержание.
 26. Содержание комплексного подхода как системного исследования, проблемы прогнозирования.
 27. Комплексный подход при составлении модельных характеристик.
 28. Определение структуры личности спортсмена.
 29. Комплексный подход к определению соревновательной надежности спортсмена.
 30. Компоненты модельных характеристик сильнейших спортсменов.

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка **«хорошо»** выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если вопросы не раскрыты, изложены не логично, с существенными ошибками, показано не умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, не продемонстрировано усвоение изученных вопросов, отсутствие сформированности компетенций.

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

а) основная литература:

1. Касаткин, М.С. Основы спортивного тейпирования [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57796.html>
2. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

б) дополнительная литература:

1. Ануфриев А.Ф. Научное исследование. Курсовые дипломные и диссертационные работы / А.Ф. Ануфриев. - М.: «Ось-89», 2004. - 112с.- 1 э.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. Пособие/М. М. Безруких. - М.: «Академия», 2008.-416 с.-1 э.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. пособие. для студ. ВУЗ/А. А. Бирюков. - М.: 2008. – 624 с.- 1 э.
4. Бирюков, Анатолий Андреевич. Спортивный массаж [Текст] : учебник для вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 576 с. - (Высшее проф.образование). - ISBN 5-7695-2239-9- 1 э.
5. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. вузов по специальности ФК. - М.: Академия,2002. – 240 с.-8 э.
6. Дубровский, В.И. Биомеханика: Учебник для студ ВУЗ/ В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - М.: Владос-Пресс, 2004. – 672 с.- 50 э.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. - М.: «Владос», 2006. – 512 с.- 9 э.
8. Макарова, Галина Александровна. Спортивная медицина : учебник для студентов ВУЗ / Г. А. Макарова. - М. : Советский спорт, 2009. - 480 с. : ил. - ISBN 9785971804192 – 20 э.
- 9.Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов ВУЗ / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4866-6 – 50 э.

9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
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.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ ин-	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая спра-

Индивидуальные задания	вочные 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	Реферат: 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.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «*Философия*» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;

5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров экологов, которая заключается в умении оптимально использовать знания из области охраны окружающей среды, глобальной экологии для дальнейшего формирования представлений о важнейших экологических проблемах в сфере природопользования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «*Философия*» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных экологических понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;
- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

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

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный годгод	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно. . Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

1.369200, Карачаево-Черкесская Республика, г.Карачаевск, ул.Ленина,29 корпус 3, ауд. 99

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения: переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.

2.Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280Y2102100934034202061. Срок действия: с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.). 369200, г.Карачаевск, ул.Ленина,29, корп.3, ауд. 93

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска маркерная, телевизор навесной.

Технические средства обучения:

Персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет».

369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул.Ленина 29, учебный корпус 3, ауд.99, 93

Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска маркерная.

Технические средства обучения:

Персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет».

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
6. Антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.
7. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г
8. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
9. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

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 Elsevir
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных

людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (наврушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;

– ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

12. Лист регистрации

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
2.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.

Решение кафедры ТОФК и туризма: Зарегистрированные изменения учтены при составлении РПД, протокол № 10 от 30.06.2023г.