

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-2023**

*(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):

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОП Содержание компетенций</b>	<b>Индикатор достижения компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>ПК-2</b>	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-	<b>Знать:</b> возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.  <b>Уметь:</b> 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.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.В.03.
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Подготовка высококвалифицированных спортсменов».	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	216
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	18
<b>в том числе:</b>	
лекции	4
семинары, практические занятия	14
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	-
<b>Внеаудиторная работа:</b>	
консультация перед зачетом. экзаменом	

<b>Внеаудиторная работа</b> 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.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	186
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	12
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	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	<b>1 МОДУЛЬ</b> 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	<b>2 МОДУЛЬ.</b> 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
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>186</b>		

## 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
<b>ПК-2</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> 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, особенность и обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностям и 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, особенность и обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностям и в обучении, вопросы индивидуализации обучения.
	<b>Уметь:</b> 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	<b>Знать:</b> 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.
	<b>Уметь:</b> 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)*

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
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: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно. . Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . 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 № 280У2102100934034202061. 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 (нарушения 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.