

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

Факультет физической культуры

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Теории и методика избранного вида спорта

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.04.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Профессиональное образование в сфере ФК и
спорта

Квалификация выпускника

магистр

Форма обучения

заочная

Год начала подготовки – 2025

(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Составитель: к.п.н., доц. Енокаева С.С.

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 - «Профессиональное образование в сфере ФК и спорта» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026уч. год

Протокол №8 от 25.04.2025г.

Заведующий кафедрой

Кочкаров Э.Э.

Содержание

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	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
8.8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	19
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	20
9.1. Общесистемные требования	20
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	20
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	21
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ...	21
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	21
11. Лист регистрации изменений	22

1. Наименование дисциплины (модуля)

Теории и методика избранного вида спорта

Целью изучения дисциплины является:

содействие формированию у магистрантов навыков профессиональной деятельности педагога-тренера на основе освоения дисциплины Теории и методики избранного вида спорта, включенного в учебный план.

Для достижения цели ставятся задачи:

- Создать у магистрантов возможно ясное представление о проблемном поле науки о физической культуре, спорте и туризме, научить ориентироваться в этом поле, видеть основные актуальные проблемы.
- Стимулировать у магистрантов стремление и формирование умения прослеживать связи между различными проблемами избранной отрасли науки, видеть место самостоятельно решаемой частной проблемы среди других исследовательских проблем, принимать в расчет зависимость ее решения от состояния смежных и более общих проблем.
- Способствовать на основе решения предшествующих задач созреванию научно-исследовательского кредо магистрантов

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

В результате освоения ОП магистранта обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Коды компетенции	Результаты освоения ОП Содержание компетенций	Индикатор достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОПК-2	ОПК-2 Способен реализовывать программы комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ОПК-2.1. Знает содержание и методику комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта физкультурно-оздоровительных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности.	Знать: содержание и методику комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта физкультурно-оздоровительных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности.
			Уметь: планировать программы физкультурно-оздоровительной деятельности для различных

		<p>ОПК-2.2. Умеет составлять программы физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Владеет навыками проведения образовательных, спортивных и физкультурно-оздоровительных программ, разработанных с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p>	<p>групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p> <p>Владеть: навыками проведения образовательных, спортивных и физкультурно-оздоровительных программ, разработанных с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p>
ОПК-4	ОПК-4. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	<p>ОПК-4.1. Знает основные закономерности, историю и этапы исторического развития физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-4.2. Демонстрирует умения использовать знания проблем физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта,</p>	<p>Знать: основные закономерности, историю и этапы исторического развития физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: использовать знания в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, в просветительно-образовательной и агитационной работе.</p>

		идей олимпизма, в просветительно-образовательной и агитационной работе. ОПК-4.3. Владеет методами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.	Владеть: методами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.
--	--	--	---

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (Б1.О.02) относится к обязательной части базового цикла Б.1. Дисциплина изучается 1 курс 1 семестр.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	Б1.О.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины магистрант должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Теория и методика спортивных игр», «Подготовка высококвалифицированных спортсменов».	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Теория спорта» 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 3 ЗЕТ, 108 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	
Аудиторная работа (всего):	8
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	4
практикумы	Не предусмотрено

лабораторные работы	Не предусмотрено
Внеаудиторная работа:	-
консультация перед зачетом, дополнительные занятия	
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)	92
Контроль самостоятельной работы	8
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	экзамен- 1 сем.

Объём дисциплины	Всего часов для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)	
Аудиторная работа (всего):	8
в том числе:	
лекции	4
семинары, практические занятия	4
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)	92
Контроль самостоятельной работы	8
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	экзамен

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

Для заочной формы обучения

№ п / п	Раздел, тема дисциплины	Общ ая труд оемк ость (в	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) Заочное обучение.
------------------	----------------------------	---	--

		час)				Сам. рабо та	Планру емые результ аты обучени я	Формы текущего контроля
		Всег о 56ч. 3 ЗЕТ	Аудиторные уч. занятия					
			Ле к	Пр	Ла б			
1	Теория и методика избранного спорта «футбол»	-	1			6	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос
2	Теория и методика избранного спорта «волейбол»		1			6	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос
3	Теория и методика избранного спорта «гандбол»		1			6	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
4	Теория и методика избранного спорта «баскетбол»		1			8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
5	Теория и методика избранного спорта «нац.борьба»		-	1		8	ОПК-2 ОПК-4	Письменный опрос
6	Теория и методика избранного спорта «самбо»		-	1		8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
7	Теория и методика избранного спорта «вольная борьба»		-	1		8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
8	Теория и методика избранного спорта «настольный теннис»		-	1		8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
9	Теория и методика избранного спорта «плавание»		-			8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
10	Многолетний тренировочный процесс в избранном виде спорта		-			8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос

1 1	Актуальные направления практического применения в спорте		-			8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
1 2	Спортивный отбор в избранном виде спорта		-			8	ОПК-2 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
Итого:		108	4	4	-	92		

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

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

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций</i>	<i>Индикатор достижения компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ОПК-2	ОПК-2 Способен реализовывать программы комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ОПК-2.1. Знает содержание и методику комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта физкультурно-оздоровительных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности. ОПК-2.2. Умеет составлять	Знать: содержание и методику комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта физкультурно-оздоровительных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности.

		<p>программы физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Владеет навыками проведения образовательных, спортивных и физкультурно-оздоровительных программ, разработанных с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p>	<p>Уметь: планировать программы физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p> <p>Владеть: навыками проведения образовательных, спортивных и физкультурно-оздоровительных программ, разработанных с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.</p>
ОПК-4	<p>ОПК-4. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу</p>	<p>ОПК-4.1. Знает основные закономерности, историю и этапы исторического развития физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-4.2. Демонстрирует умения использовать знания проблем физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, в</p>	<p>Знать: основные закономерности, историю и этапы исторического развития физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: использовать знания в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в пропаганде нравственных ценностей физической</p>

		<p>просветительно-образовательной и агитационной работе.</p> <p>ОПК-4.3.</p> <p>Владеет методами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.</p>	<p>культуры и спорта, идей олимпизма, в просветительно-образовательной и агитационной работе.</p> <p>Владеть: методами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.</p>
--	--	---	--

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

. В спорте выделяют:

- + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- + В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- + Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- + А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес

10. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

11. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

12. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

13. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

14. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

15. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

+ А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

16. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

17. Что такое атлетическое единоборство?

- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

18. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- + А. Асаны.
Б. Босу.
В. Цигун.

19. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- + А. Перекрестные координации.
Б. Любые сложные координации.
В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

20. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- + А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

21. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- + А. Нет, не следует.
Б. По желанию самого спортсмена.
В. Да, под присмотром спортивного врача.

22. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

23. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

24. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
В. Личными спортивными достижениями человека.

25. Число движений в единицу времени характеризует:

- + А. Темп движений.
Б. Ритм движений.
В. Физический уровень занимающегося.

26. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений.
+ Б. Степень физической подготовленности.
В. Физическое совершенство.

27. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- + А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

28. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?

+ А. Аквабосу.

Б. Цигун.

В. Калланетика.

29. Физическая культура представляет собой:

+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

30. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

+ А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

31. Основу двигательных способностей человека составляют:

+ А. Задатки психодинамических способностей.

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

32. Под техникой физических упражнений понимают:

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

33. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

+ А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

34. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:

+ Выиграли Олимпийские игры.

- Были судимы на Олимпийских играх.

- Были меценатами для Олимпийских игр.

- Помогали в организации Олимпийских игр.

35. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:

- Записках Древней Трои.

+ Олимпийской Хартии.

- Олимпийском Слове.

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.

7.2.2. Типовые задание для контрольной работы

Задание 1.

Индивидуальные творческие задания.

1. В рабочей тетради в письменном виде провести анализ методики обучения в избранном виде.
2. Подобрать перечень специальных «упражнений» составлять таблицу с указанием возраста для первоначального испытания и к концу первого года обучения.

3. Составить комплекс упражнений для контрольного испытания и оценки уровня развития физических качеств детей 9-10 лет.
4. Подобрать комплекс тестов и определить нормативы для отделения баскетбола, волейбола, (мальчики и девочки) гандбола и футбола.
5. Определить задачи спортивного прогнозирования принципы прогнозирования стадии (ретроспекция, диагноз и проспекцию).
6. Определить последовательность действий специфических черт прогнозной экстраполяции.

Комплект заданий для контрольной работы
по дисциплине Система отбора в спорте.

Задание 2.

1. Дать определение понятию методы обучения, методический прием. Сколько этапов отбора вам известно при отборе в спортивные школы.
2. Какие задачи важно решить на первом этапе обучения.
3. Как вы понимаете принципы обучения.
4. В чем особенность организационной системы отбора в спортивные школы третьего этапа по сравнению с первым и вторым этапом.
5. В чем отличается система отбора спортсменов от системы отбора в спортивные школы.
6. Какие требования вам известны к занимающимся разными видами спорта (по избранному виду ПСС) необходимые, дополняющие и второстепенные.
7. Как вы понимаете слово «критерии».
8. Что вам известно при постановке задач на первых трех этапах отбора.
9. Назовите какие группы видов спорта вам известны.
10. В чем особенность отбора в группы скоростно – силовых видах спорта.
11. В чем особенность отбора в группы технически сложных видах спорта, и какие факторы следует учитывать.
12. Что понимаете под морфологией типов спортсменов.
13. Какие тесты существуют для отбора детей по показателям физических качеств в избранном виде спорта.
14. Охарактеризовать физиологические и психологические аспекты в избранном виде спорта.
15. Что надо иметь ввиду при применении форм прогнозирования: предметное, физическое, логическое, математические и другие.
16. Какие формы проведения занятий вы знаете, в избранном виде спорта.
17. На сколько циклов делится тренировочный процесс.
18. Что такое олимпийский цикл.

Критерии отбора: оценка 5 выставляется за правильные 16-18 ответов, оценка 4 за 12-16 ответов, оценка 3 за 9-11 ответов.

Критерии оценки: за правильное решение творческих задач(от 4 до 6) выставляется зачет. «не зачтено» выставляется за решение менее 4 задач.

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

№ наименование (тема) рефератов

1. Общая характеристика, основные методы силовой тренировки.
2. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.
3. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.
4. Общая характеристика, основные методы тренировки гибкости.
5. Основы и методы тренировки координационных способностей спортсмена.
6. Классификация видов спорта, спортивной подготовки и их функции.
7. Техническая подготовленность спортсменов.
8. Психическая подготовленность спортсменов.
9. Тактическая подготовленность спортсменов.
10. Физическая подготовленность спортсменов.
11. Интегральная подготовленность спортсменов.
12. Назовите основные составляющие профессионализма человека и кратко охарактеризуйте их.
13. Дайте краткую характеристику различных видов профессионально-педагогической компетентности.
14. Структура обучающей деятельности педагога.
15. Объем обучающей деятельности педагога как целостное педагогическое явление.
16. Охарактеризуйте цели самосовершенствования человека.
17. Какие виды определения понятия «педагогический опыт» вам известны?
18. Виды педагогического опыта и их характерные особенности.
19. Педагогический опыт как фактор самореализации творческого потенциала педагога.
20. Структура профессионально-педагогического мастерства.
21. Какие группы критериев могут позволить определить уровень профессионализма педагога?
22. Профессионализм личности и деятельности педагога.
23. Профессиональная направленность и способности – факторы движения к вершинам мастерства.
24. Задачи и этапы самосовершенствования человека.
25. Возможности профессионального самосовершенствования тренеров и спортсменов.
26. Педагогический опыт как одна из основ педагогического мастерства.
27. Объективные и субъективные факторы достижения вершин профессионализма.
28. Педагогическая технология и мастерство преподавателя.

29. Объект обучающий деятельности педагога как целостное педагогическое явление.
30. Акмеологическая направленность содержательных и процессуальных составляющих педагогического процесса при подготовке специалистов по ФКиС.
31. Виды педагогической компетентности и ее проявление в деятельности тренера.
32. Технология организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
33. Мастерство педагога – тренера в формировании спортивного коллектива как творческий процесс.
34. Определение уровня обучающей деятельности педагога по системе «ЛИДЕР».
35. Определение эффективности педагогической технологии.
36. Акмеологический автопортрет.
37. Акмеологический портрет тренера.

7.2.4. Оценочные средства. Вопросы к зачету

1. Общая характеристика, основные методы силовой тренировки.
2. Общая характеристика, основные методы тренировки выносливости.
3. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.
4. Общая характеристика, основные методы тренировки
5. гибкости.
6. Основы и методы тренировки координационных способностей спортсмена.
7. Классификация видов спорта, спортивной подготовки и их функции,
8. Техническая подготовленность спортсменов.
9. Психическая подготовленность спортсменов.
10. Тактическая подготовленность спортсменов.
11. Физическая подготовленность спортсменов.
12. Интегральная подготовленность спортсменов.
13. Контрольные вопросы к экзамену
14. Становление и предмет теории и методики избранного вида спорта.
15. Содержание и структура теории и методики избранного вида спорта.
16. Основные понятия: спорта, спортивной подготовки, системы спортивной подготовки.
17. Основные понятия: спортивные соревнования, спортивные достижения, спортивной тренировки, системы спортивной тренировки.
18. Основные виды классификации спорта.
19. Олимпийская классификация видов спорта.
20. Полу функциональность спорта и вариативность его функций.
21. Определение, цель, задачи спортивной тренировки и спортивной подготовки.
22. Основные средства спортивной подготовки и спортивной тренировки (в вашем виде спорта).
23. Основные методы в теории и методике избранного вида спорта.
24. Принципы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
25. Структура тренировочного процесса (построение спортивной тренировки).
26. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
27. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
28. Структура многомесячных циклов тренировок (макроциклов).
29. Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта.
30. Особенности тренировок в различные периоды макроцикла.
31. Спортивная тренировка как многолетний процесс (три стадии подготовки спортсмена)
32. Нагрузка и ее основные характеристики, применяемые в вашей спортивной тренировке).
33. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину (на примере вашего вида спорта).

- 34.21.21 Утомление и восстановление в спортивной тренировке (на примере специализации).
- 35.Адаптация в спортивной тренировке (на примере специализации).
- 36.Структура подготовленности спортсменов (общая характеристика).
- 37.Техническая подготовленность спортсменов.
- 38.Психическая подготовленность спортсменов.
- 39.Тактическая подготовленность спортсменов.
- 40.Физическая подготовленность спортсменов.
- 41.Интегральная подготовленность спортсменов.
- 42.Общая характеристика, основы и методы силовой тренировки в избранном виде спорта.
- 43.Общая характеристика, основы и методы тренировки выносливости в избранном виде спорта.
- 44.Общая характеристика, основы и методы тренировки быстроты в избранном виде спорта.
45. Общая характеристика, основы и методы тренировки гибкости в избранном виде спорта.
- 46.Общая характеристика, основы и методы силовой тренировки координационных способностей в избранном виде спорта.
- 47.Сила, ее разновидности, формы проявления.
- 48.Методика обучения двигательным действиям в спортивной тренировке.
- 49.Наглядные методы и приемы обучения двигательным действиям.
- 50.Практические методы и приемы обучения в спортивной тренировке.
- 51.Игровые и соревновательные методы в спортивной тренировке.
- 52.Понятие «спортивная ориентация» и «спортивный отбор» и их место в многолетней системе подготовки спортсменов.
- 53.Основные этапы и методы отбора спортсменов и методические требования к ним.
- 54.Содержание планирования (программирования). Основные типы и виды планов в спортивной подготовке.
- 55.Контроль за ходом тренировки и ее оценка. Основные виды и формы контроля.
- 56.Подготовка и анализ тренировочного занятия.
- 57.Организация тренировочного занятия и ее составные части.
- 58.Питание спортсмена. Питание спортсмена в день соревнований.
- 59.Спортсмены Карачаево-Черкесии - участники международных соревнований.
- 60.Спортсмены Северного Кавказа на Олимпийских играх.
- 61.Участие спортсменов КЧГУ на Всероссийских и Международных соревнованиях, на Чемпионатах Мира и Европы.

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.

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

а) основная литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. - М.: Академия, 2012.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. - М.: Академия, 2012.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - М.:ЮНИТИ-ДААН, 2011 (электрон. учеб.).
4. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта. Материалы республиканской научной конференции. - Карачаевск: КЧГУ, 2008.
5. Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе (научно-георетические, методические, спортивные и возрастные аспекты): монография. В 3-х т. - Краснодар, 2011.
6. Железняк Ю.Д. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М., 2007.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте // Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: Академия, 2009.

б) дополнительная литература:

1. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М., 2002 Учебное пособие 2
- 2.Филин В.П.- Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры М.: ФиС, 1987 с.55. Собрание законодательства Российской Федерации от 04.02.98. № 44. 15
3. Николич А., Параносич.- Отбор в баскетболе М.: ФиС, 1984. Учебное пособие 15
4. Алахвердиев А.Ш., Пилюян Р.А. Особенности мотивации борцов / А.Ш. Алахвердиев, Р.А.
5. Пилюян // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С.64-69.
6. Дутов В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе спарринг-партнеров: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.С.Дутов. – М., 1985.– 21 с.
7. Шиян В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов / В.В.Шиян // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С.11-13.
8. Тарас А.Е. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада.. – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с. – (Энциклопедический справочник)

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

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

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

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

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

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

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

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

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