

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**

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**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-2025**

(по учебному плану)

Карачаевск 2025

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 2025-2026 уч. год

Протокол № 8 от 25.04.2025г.

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
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7.1.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	8
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.....	10
8.8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	16
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	18
9.1. Общесистемные требования.....	18
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	19
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	19
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы...	20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	20
11. Лист регистрации изменений .....	21

## **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 ОПОП магистранта обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<b>Коды компетенций</b>	Результаты освоения ОПОП <b>Содержание компетенций</b>	Индикатор достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
-------------------------	---	----------------------------------	---

ПК-2	<p>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</p>	<p>ПК-2.1. Знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.</p> <p>ПК-2.2. Умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p><b>Знать:</b> возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>
------	---	---	---

### 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 Зсеместр.

<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
Общая трудоемкость дисциплины	216

<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		18
в том числе:		
лекции		4
семинары, практические занятия		14
практикумы		Не предусмотрено
лабораторные работы		-
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
<b>консультация перед зачетом, экзаменом</b>		
<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 часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам. рабо-та	Планруе-мые ре-зультаты обучения	Формы текущего кон-троля
Всего 216ч. 6 ЗЕТ	Лек	Пр	Лаб					
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		-	<b>2</b>		12	ПК-2	Устный опрос Письменный опрос
5.	<b>Методы подготовки спортсменов</b>		-	-		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 занятий 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. 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**

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		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, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В достаточноном 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 и обучающихся, особенностей и обучения одаренных обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.
	<b>Уметь:</b> разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ	Не умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ	В целом умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ	В достаточноном объеме умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ	На высоком уровне знает разрабатывать научно-методические и учебные материалы

	учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	зации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	лизации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	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 научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей	Не умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей	В целом умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей	В достаточном объеме умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей	На высоком уровне знает разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей

	занимающихся	дуальных особенностей занимающихся	программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	грамм с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ных 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, годичного 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**

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, годичные 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.

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

#### **а) основная литература:**

1. Касаткин, М.С. Основы спортивного тайпирования [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 выс-

шего 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 докторские 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 удается 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/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитан-

	nym 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.

## **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: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	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: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	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: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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 ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;

– Kaspersky Endpoint Security. Договор №037940000032500001/1 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=classic>.
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:

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