

**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**

Декан ФФК  
к.п.н., доц. Джаубаев Ю.А.



**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕОРИЯ СПОРТА**

*Специальность:*

**5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**

**Отрасль науки: педагогическая**

Форма обучения: **очная**

Год начала освоения – 2023

Карачаевск, 2023

Составитель: к.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, утверждённым приказом Минобрнауки России от 20.10.2021 № 951 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.11.2021 №65943), Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 № 2122).

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры: ТОФК и туризма на 2022-2023 уч.год

Протокол № 10 от 30.06.2023 г.

Зав. кафедрой



доц. Джирикова Ф.Д.

## Содержание

1.Наименование дисциплины.....	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.....	6
4.Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	10
6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Описание показателей и критериев оценивания ЗУН на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	19
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, формируемых в процессе освоения образовательной программы.....	20
7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования ЗУН).....	13
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	13
9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	15
10.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	16
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	16
12.Лист регистрации изменений .....	23

# 1. Наименование дисциплины

## ТЕОРИЯ СПОРТА

**Целью курса** является:

- формирование и обобщение научного представления о теории спорта и ее проблематике, познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, составляющих предмет ее изучения и включающих социальные, организационные, методические, педагогические, биологические и другие аспекты, с учетом тесной взаимосвязи спорта со сферой информации и другими смежными областями;

- формирование у студентов широкого профессионального мировоззрения и интереса к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечить усвоение студентами

фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности

**Задачи дисциплины:**

- обеспечить освоение аспирантами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры на уровне, соответствующем специальности;

- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;

- сформировать у аспирантов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

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

### В результате освоения дисциплины аспирант должен

**Знать:**

- Содержание основных понятий, цель, задачи, функции спорта, различия в направлениях спорта массового, резервного, высших достижений, характерные черты и тенденции современного спорта;

- Структуру и особенности соревновательной деятельности, типы соревнований;

- Специфические принципы, средства, методы спортивной тренировки, виды подготовки, методы оценки подготовленности спортсмена;

- Этапы многолетней подготовки; построение тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла;

- Управление тренировочным процессом, моделирование, планирование, контроль, отбор и прогнозирование в спорте;

- Особенности спортивной подготовки в женском, детско-юношеском и массовом спорте.

**Уметь:**

- Формулировать конкретные задачи, подбирать средства и методы развития всех двигательных качеств, определять дозирование нагрузки для спортсменов любой квалификации и возраста на различных этапах подготовки;

- Формулировать конкретные задачи, подбирать средства и методы по всем видам (физической, технической, тактической, психической и т. п.) подготовки ;

- Планировать тренировки в рамках отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов, в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности спортсменов.;

- Выполнять предварительный, промежуточный, заключительный отбор в спортивную специализацию на основе характеристик, включающих антрометрические показатели, данные физического развития, функционального состояния, технико-тактических и других показателей.

**Владеть:**

- Технологией учета медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов, определяющих качество спортивной тренировки ;
- Технологией составления алгоритмов решения задач спортивной тренировки, используя для этого когнитивные методы;
- Технологией разработки тренировочных занятий с учетом индивидуально-приемлемых форм;
- Комплексом средств и методов развития всех двигательных способностей, в различных видах спорта, на различных этапах подготовки;

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

<b>Место дисциплины в структуре ОП</b>	
Индекс	2.1.10
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для изучения дисциплины необходимы знания, умения, полученные в аспирантуре в результате изучения дисциплин: социология, психология, теория и методика физической культуры основы современных научных достижений, новых способов анализа и оценки современных научных достижений при решении научно - исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях.	

**4. Объем дисциплины 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 составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36
в том числе:	
лекции	18
семинары, практические занятия	18
практикумы	
лабораторные работы	
<b>Внеаудиторная работа:</b>	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
курсовое проектирование	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с	
творческая работа (эссе)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	36

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

**5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			всего	Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
				Лек / пр.		
1	Теория спорта как наука и учебный предмет.	8	2	2	4	
2	Основные понятия теории спорта. Сущностный аспект феномена спорта	8	2	2	4	
3	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе.	8	2	2	4	
4	Теоретические основы соревновательной деятельности.	8	2	2	4	
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	8	2	2	4	
6	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	8	2	2	4	
7	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/	8	2	2	4	
9	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле.	8	2	2	4	
10	Структура средних циклов подготовки как этапность построения тренировочного процесса. Структура больших (годовых) циклов подготовки спортсменов.	8	2	2	4	
	Всего:	72	18	18	36	

**5.2.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание тем дисциплины (модуля)
Раздел I. Теория спорта как наука и	Основные понятия теории спорта. Сущностный аспект феномена спорта Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных

учебный предмет.	проявлений в обществе. Теоретические основы соревновательной деятельности.
Раздел II. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта

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

*Для полного обеспечения учебно-методическими ресурсами на кафедре и в методическом кабинете имеются фонд оценочных средств, банк лекций, практических заданий.*

### **6.1. Методические рекомендации для выполнения самостоятельной работы**

Целью самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, приобретение навыков работы с литературой, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений, подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий, выполняется по заданию преподавателя индивидуально и без его непосредственного участия. Виды самостоятельной работы: работа на лекциях; подготовка к практическим занятиям; подготовка к коллоквиумам по разделам изучаемой дисциплины; поисковая работа в Internet; написание рефератов и представление их результатов в презентациях, подготовка к экзамену.

Особое внимание следует уделять подготовке к практическим занятиям. Это форма учебного занятия, на которой организуется детальное рассмотрение отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирует умения и навыки их практического применения путем выполнения поставленных задач. При подготовке к практическим занятиям магистрант должен ознакомиться с конспектом лекции по данной теме и соответствующим разделом базовых учебников. Для подготовки развернутых ответов по поставленным вопросам необходимо использовать дополнительную литературу, в том числе периодические научные издания и электронные ресурсы.

В структуре практического занятия доминирует самостоятельная работа. Основное в самостоятельной работе – это работа над книгой, изучение первоисточников, выполнение различного рода практических заданий, разбор тестовых заданий и методических рекомендаций преподавателя. Тесты позволяют не только эффективно проверить прочность и глубину их усвоения, но и существенно их расширить при работе со словарем. Важно научиться составлять развернутый план выступления по каждому вопросу практического занятия.

Особое внимание следует уделять подготовке докладов и презентаций. Имеются темы рефератов и списки литературы к каждому практическому занятию. Реферат выполняется на основе тщательного изучения, как рекомендованной литературы, так и источников, выбранных самостоятельно. Его объем составляет 15-20 страниц формата машинописного листа. На титульном листе указываются: тема реферата, фамилия и инициалы автора, факультет и номер учебной группы. На первой странице обозначаются тема работы и план, составленный автором. План должен включать 2-3 вопроса. Написание работы необходимо начинать с «Введения», в котором в лаконичной форме обосновывается актуальность темы, формулируются задачи, поставленные автором, и дается краткий анализ использованной литературы. Его объем может составлять 3-5 страниц.

Вопросы плана выносятся в текст работы, последовательно раскрываются и завершаются выводами. В конце реферата составляется заключение по всей работе. Оно в целом отражает степень разрешения поставленной в реферате проблемы. В конце помещается список использованной литературы в алфавитном порядке. Трудно переоценить значение презентации результатов самостоятельной работы, выполненной в виде сообщения, реферата или научного доклада. Она позволяет быть более убедительным, а наглядность дает возможность «донести» свои идеи до слушателей.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

## 7.1. Этапы формирования ЗУН в процессе освоения образовательной программы

№№	Контролируемые разделы	Этап формирования ЗУН	Наименование оценочного средства
1.	Раздел I. Теория спорта как наука и учебный предмет.	Текущий контроль	Устный опрос, Контрольный тест, реферат
		Промежуточный контроль	Итоговые результаты по рейтингу
2.	Раздел II. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	Текущий контроль	Устный опрос, Контрольный тест, реферат
		Промежуточный контроль	Итоговые результаты по рейтингу

### 7.1.1. Критерии для определения уровня усвоения материала при промежуточной аттестации (зачет, экзамен)

Зачет в устной форме. «**Зачтено**» выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- полнота раскрытия проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте;
- умение грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

«**Не зачтено**» выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта;
- неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

В таблице указаны показатели, критерии и шкала оценивания ответа обучающегося на экзамене.

Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>1. Способность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявлении навыка в процессе решения поставленной задачи без</p>	<p><b>1. обучающийся</b> демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании ЗУН</p> <p><b>2. обучающийся</b> демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины,</p>	<p><b>2 балла</b> <b>ставится в случае:</b> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b> <b>обучающийся должен:</b> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b> <b>обучающийся должен:</b> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических</p>

стандартного образца	так и смежных дисциплин.	<p>понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p><b>5 баллов</b></p> <p><i>обучающийся</i> должен:          продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
----------------------	--------------------------	---

**7.3.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 темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Теоретические принципы и задачи теории спорта.
2. Диагностика основных сторон подготовки спортсмена в циклических видах спорта.
3. Роль тренировочных заданий, как основы построения процесса спортивной подготовки.
4. Особенности тестирования функциональной, психофизической, специальной подготовки в плавании.
5. Характеристика структуры соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
6. Предельные физические нагрузки в различных видах спорта.
7. Микроструктура подготовки в циклических видах спорта.
8. Микроструктура подготовки в ациклических видах спорта.
9. Мезоструктура подготовки в циклических видах спорта.
10. Мезоструктура подготовки в ациклических видах спорта.
11. Особенности планирования годичного цикла подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности планирования годичного цикла подготовки в ациклических видах спорта.
13. Основы теории управления.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)

**7.3.3.Тестовые задания**

Часть 1

Теория спорта как наука и учебный предмет

1. Физическая культура представляет собой А) учебный предмет в школе Б) выполнение физических упражнений В) процесс совершенствования возможностей человека Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой

или иной деятельности, характеризуется:

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

А) физических и психических качеств людей Б) техники двигательных действий

В) работоспособности человека

Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:

А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям Б) физическое совершенство

В) выполнение физических упражнений Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к

А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества Б) общим принципам образования и воспитания

В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

Б) величиной их воздействия на организм

В) временем и количеством повторений двигательных действий Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

В) утомлением, возникающим при их выполнении Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

А) мала и ее следует увеличить

Б) переносится организмом относительно легко

В) достаточно большая и ее можно повторить Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

А) 120-130 уд/мин Б) 130-140 уд/мин

В) 140-150 уд/мин Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении Г) после занятия надо принять холодный душ

15. Правильное дыхание характеризуется:

А) более продолжительным выдохом Б) более продолжительным вдохом

В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

А) вращений и поворотов тела Б) наклонах туловища назад

В) возвращение в исходное положение после наклона

Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?

А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

В) привычная поза человека в вертикальном положении Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

А) затылком, ягодицами, пятками Б) лопатками, ягодицами, пятками

В) затылком, спиной, пятками

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

А) он обеспечивает ритмичность работы организма

Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня

В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня

Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека Б) снимает утомление нервных клеток организма

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии

В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма

Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

В) выделение частей в уроке требует Министерства образования России

Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них Часть 2 Система спортивной тренировки

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения:

1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4 Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

А) способность поднимать тяжелые предметы

Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений Г)

комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

А) 1, 2, 5, 4, 3, 6 Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5

В) 2, 6, 4, 5, 3, 1 Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

А) 1, 2, 3, 4 Б) 2, 3, 1, 4

В) 3, 2, 4, 1 Г) 4, 2, 3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы Б) упражнения, способствующие снижению массы тела

В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью

Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени

В) способность быстро набирать скорость

Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

А) подвижные и спортивные игры

Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А) подвижных и спортивных игр Б) челночного бега

В) прыжков в высоту Г) метаний

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона

Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений

В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

С) Г) эластичность мышц и связок

33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:

А) Упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

В) Б) выполняются 12-16 циклов движения

С) упражнения выполняются до появления пота

Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

34. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется

выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность:

1. Дыхательные упражнения.
2. Легкий продолжительный бег.
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них.
4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
5. Повторный бег на короткие дистанции.
6. Ходьба.
- 35.7. Упражнения на частоту движений.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1

В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6 Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1

36. При развитии гибкости следует стремиться

- А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

37. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

- Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь Г) способность сохранять заданные параметры работы

38. Выносливость человека не зависит от

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть Г) силы мышц

39. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

- А) максимальная активность систем энергообеспечения Б) умеренная интенсивность
- В) максимальная интенсивность
- Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

40. Техника физических упражнений принято называть

- А) способ целесообразного решения двигательной задачи
- Б) способ организации движений при выполнении упражнений
- В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений Г) рациональную организацию двигательных действий

41. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).

А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия

- Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
- В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
- Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи

42. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от

А) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы Б) сложности основы техники

- В) количества элементов, составляющих двигательное действие Г) предпочтения учителя

43. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- А) основы техники
- Б) ведущего звена техники
- В) подводящих упражнений Г) исходного положения

44. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:

- А) урочным формам занятий физическими упражнениями Б) «малым» неурочным формам
- В) «крупным» неурочным формам Г) соревновательным формам

45. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ не является типовым?

- А) уроки физической культуры Б) внеклассная работа
- В) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия Г) содержание и организация педагогической практики

46. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

- А) оперативному Б) текущему

В) предварительному Г) итоговому

47. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина занимающихся являются причинами снижения...

А) общей плотности урока Б) моторной плотности урока

В) физической работоспособности занимающихся Г) эмоционального состояния занимающихся

48. При разработке содержания урока физической культуры необязательным является:

А) уточнить необходимый инвентарь для урока

Б) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке

В) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач

Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент ответил от 90-100% т.з.

оценка «хорошо» от 70-89%

оценка «удовлетворительно» от 50-69%

оценка «неудовлетворительно» до 50%

### 7.3.4. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).

2. Краткая характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта

(экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).

3. Классификация видов спорта, основные принципы классификации (по влиянию двигательных действий на организм, по определению результата, по содержанию соревновательной деятельности, классифицировать ИВС). Дать понятия профессионального и любительского спорта, профессиональных, полупрофессиональных и любительских видов спорта.

4. Соревнования как основа спорта (соревнования как социальный феномен, элементы спортивного соревнования, характеристика результата как основного продукта соревнований, мотивы спортивной деятельности).

5. Соревновательная деятельность в спорте (понятие о системе спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований, календарь, структура соревновательной деятельности на примере любой спортивной дисциплины).

6. Характеристика основных факторов, оказывающих влияние на результат соревновательной деятельности (подготовленность спортсмена, материально-техническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).

7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно рекреационная и т.д.).

8. Цель, задачи и средства системы подготовки спортсмена (компоненты системы подготовки спортсмена; цель и задачи спортивной тренировки; характеристика основных средств системы подготовки спортсмена).

9. Методы спортивной тренировки (наглядные методы, методы обучения, методы развития двигательных качеств).

10. Основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности (охарактеризовать принципы, привести примеры реализации принципов из ИВС, показать связь принципов с закономерностями развития тренированности).

11. Понятие о физической нагрузке (определение "физическая нагрузка", компоненты нагрузки; понятие о параметрах и критериях нагрузки, способы оценки их величины).

12. Способы дозирования физической нагрузки (по характеру упражнений, по интенсивности, по продолжительности упражнений и интервалов отдыха, по количеству повторений и т.п., привести пример из ИВС).

13. Характеристика состояний, возникающих в результате мышечной деятельности (вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление) внешние и "внутренние" проявления этих состояний в спортивной тренировке и во время соревнований.

14. Адаптация в спортивной тренировке (стадии срочной адаптации, переход срочной в долговременную и её стадии, перекрёстная адаптация, особенности адаптации в ИВС).

15. Структура подготовленности спортсмена, краткая характеристика сторон подготовленности, их значимость в достижении высокого результата соревновательной деятельности в зависимости от квалификации спортсмена..

16. Характеристика и организация технической подготовки (общие понятия об управлении движениями, требования, предъявляемые к спортивной технике, характеристика этапов освоения техники, средства и методы обучения технике.)

17. Характеристика и организация тактической подготовки (понятие тактики, разновидности тактических действий, связь тактики с другими сторонами подготовленности, основы овладения тактическими действиями).

18. Характеристика и организация физической подготовки (понятие об основных двигательных качествах, общая и специальная физическая подготовка, значимость ОФП и СФП с ростом квалификации), охарактеризовать ведущее двигательное качество в ИВС.

19. Характеристика и организация психической подготовки (формирование мотивации, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование специализированных ощущений).

20. Структура тренировочного процесса (малые, средние, большие циклы, их разновидности и задачи, решаемые в подготовке спортсмена).

21. Структура отдельного тренировочного занятия (разминка и её части, задачи, решаемые в соответствии с частными задачами тренировки; средства и методы, используемые в основной части, порядок решения частных задач тренировки; заминка).

22. Структура и организация тренировочного процесса в микроцикле (типы микроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками).

23. Структура и организация тренировочного процесса в мезоцикле (типы мезоциклов, их особенности, сочетание микроциклов в мезоцикле).

24. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки (продолжительность макроциклов, общая структура макроцикла, периодизация тренировки в отдельном макроцикле).

25. Структура многолетнего процесса занятий спортом (общая характеристика этапов многолетней подготовки; факторы, определяющие необходимость перехода с этапа на этап).

26. Динамика нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсмена (соотношение средств, изменение характеристик физических нагрузок от этапа к этапу, основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке).

27. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (этапы отбора и их задачи, ориентация на этапах подготовки спортсмена).

28. Основы управления системой подготовки спортсмена (понятие управления, характеристика компонентов управления).

29. Организация процесса управления системой подготовки спортсмена (средства, методы и организация оперативного, текущего и этапного управления).

30. Контроль в системе подготовки спортсмена (критерии и параметры контроля, требования к показателям, используемым в контроле, контроль тренировочной и соревновательной деятельности).

31. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена (контроль за компонентами физической, технической, тактической, психической подготовленности).

32. Прогнозирование в спорте (процессы и явления, подвергающиеся прогнозированию, методы прогнозирования, краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование, надёжность прогнозов).

33. Моделирование в спорте (понятие модели, процессы и явления, подвергающиеся моделированию, общие положения моделирования в спорте, модели соревновательной деятельности, подготовленности, физических нагрузок и т.п., соответствие модели индивидуальным особенностям спортсмена).

34. Планирование и учёт в спорте как компоненты управления системой подготовки спортсмена (общие основы планирования, коррекция тренировочных планов в системе подготовки спортсмена, ведение учёта в спорте).

35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств).

36. Теоретико-методические основы развития силы (характеристика силы как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление силы; средства и методы, применяемые для развития силы; сенситивные и критические периоды в развитии силы).

37. Теоретико-методические основы развития быстроты (характеристика быстроты как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление быстроты; средства и методы, применяемые для развития быстроты; сенситивные и критические периоды в развитии быстроты).

38. Теоретико-методические основы развития выносливости (характеристика выносливости как двигательного качества; виды выносливости; средства и методы, применяемые для развития выносливости; сенситивные и критические периоды в развитии выносливости).

39. Теоретико-методические основы развития ловкости (характеристика ловкости как двигательного качества; компоненты и формы проявления ловкости; факторы, влияющие на проявление ловкости; средства и методы, применяемые для развития ловкости; сенситивные и критические периоды в развитии ловкости).

40. Теоретико-методические основы развития гибкости (характеристика гибкости как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление гибкости; взаимосвязь активной и пассивной гибкости; средства и методы, применяемые для развития гибкости; сенситивные и критические периоды в развитии гибкости).

41. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена (Цель и задачи подготовки спортсменов в среднегорье, Понятия «эффективных высот», горного стажа. Факторы, влияющие на организм спортсмена в горных условиях. Характеристика процессов акклиматизации и реакклиматизации. Основы методики использования среднегорья).

42. Особенности спортивной тренировки женщин (анатомические и физиологические особенности женского организма, сравнительная переносимость физических нагрузок, ограничения в выполнении двигательных действий, вероятные реакции на нагрузку в различные фазы ОМЦ).

43. Материально-техническое и научное обеспечение системы подготовки спортсмена (использование тренажёров, диагностической и управляющей аппаратуры в системе подготовки, научное обеспечение подготовки, организация сборов и соревнований).

- Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он в процессе дискуссии (полемики, диспута, дебатов) смог аргументировано доказать свою точку зрения, был убедителен, использовал научную терминологию, показал хороший уровень знаний в тестировании; выполнил все практические задания в течение семестра и написал реферат.

- оценка «не зачтено» ставится студенту в том случае, если он не смог показать свои знания в процессе дискуссии ( полемики, диспута, дебатов), тестирования; частично выполнил практические задания, не сдал реферат.

## **7. 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

8. Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в ходе сдачи экзамена, также составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет.

9. Ведомости в форме текущего и рубежного контроля знаний студентов оцененные в баллах сдаются на кафедру в конце каждого триместра. Если нагрузка по дисциплине меньше 54 часов, то баллы начисляются и за посещение практических занятий.

10. Присутствие на лекции -2 балла;

11. Отсутствие на паре -0 баллов;

12. За активность на паре - 1 балл.

13. Наивысшая оценка за пару: на лекционном занятии- 2 балла; на

14. практическом занятии 6 баллов; ответ за на тройку - 3 бала; на четверку- 4 балла; ответ на пятерку - 5 баллов.

15. Рефераты, доклады - 10 баллов.

16. Участие в НИР: конференции внутривузовские -5 баллов;

17. Всероссийские- 15 баллов Международные- 15 баллов.

18. Зачет- допуск 25 баллов, 51 балл- механический зачет.

19. Экзамен: 51- допуск;

20. 71- удовлетворительно;

21. 81- хорошо;

22. 91- отлично.

23. В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального

балла.

**24.** В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене.

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

### ***а) основная учебная литература:***

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. М., Изд-во «Советский спорт», 2010. - 384 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 384 с.
3. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образ. М.: Изд. центр «Академия», 2013.
4. Железняк Ю.Д. Образование в отрасли Физическая культура и спорт. Учебное пособие .М.: МГОУ, 2013.
5. Железняк Ю.Д. Профессионализм в физкультур но-спортивной деятельности // Основы общей и прикладной акмеологии. -М., 1995.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образ. - М.: Изд.центр «Академия», 2013.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. -М.: Физкультура и спорт, 1991.-542с.
8. Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. Современная система спортивной подготовки. -М., 1995.-446с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Академия ИЦ, 2011. - 479 с.
- 10.Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт /Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М. : Советский спорт, 2010 - 316 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0460-4; То же [Электронный ресурс].-URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>
- 11.Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. - М. : Советский спорт, 2010 - 196 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8 ;То же[Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

### ***б) дополнительная учебная литература:***

1. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. - Карачаевск, 2003. - 360 с.
2. Под ред. Л.Б.Кохмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.:ФиС, 2008. - 496с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. - СПб.: издательство «Лань», 2003. - 160с.

### ***ЭБС***

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

[www.bibliokomplektator.ru](http://www.bibliokomplektator.ru) *1zПн://кчгз.рф/wp-content/* ЭБС библиокоплектатор [www.humanities.edu.ru/](http://www.humanities.edu.ru/)

Образовательный портал "Экономика, социология, менеджмент"

## **25.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Электронные подписные ресурсы:

■ ЭБС «Университетская библиотека online»;

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.hl> ,ш

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> - Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек

России и зарубежных стран [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон - крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> - Российская государственная библиотека [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

[catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) - каталог образовательных ресурсов сети Интернет [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru);

[www.rambler.ru](http://www.rambler.ru); [www.google.ru](http://www.google.ru)

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению 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. Уделить внимание следующим понятиям ( <i>перечисление понятии</i> ) и др.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом ( <i>указать текст из источника и др.</i> ). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
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 прочитанным литературным источникам и др.
Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> 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. <i>Курсовая работа:</i> изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Использование методических рекомендаций по выполнению и оформлению курсовых работ
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ ( <i>можно указать название брошюры и где находится</i> ) и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 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)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2022г.	с 30.03.2022 г по 30.03.2023 г.
Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
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
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

Учебная аудитория №505 на 30 мест оборудованная соответствующей мебелью, доской, компьютерами (Процессор: 300 МГц, Оперативная память: 128 Мб) с доступом в сеть Интернет, звуковой картой, колонками, выходом USB, устройством для чтения DVD-дисков, широкоформатным экраном.

4.Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)

5.Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

6.Читальный зал периодики на 25 мест;

7.Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП 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. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. 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 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).

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, включающие использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуги тьютора, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета.

Образование обучающихся с ОВЗ может быть организовано, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университета комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ предусматривает:

- включение в вариативную часть учебного плана специализированных адаптационных дисциплин с целью дополнительной индивидуализированной коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации. Набор этих специфических дисциплин определяется, исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ;

- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе;

- обеспечение обучающихся с ОВЗ печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- для прохождения практик для лиц с ОВЗ при необходимости создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений и с учетом профессионального вида деятельности.

Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- обучающимся с ОВЗ и инвалидам предоставляется право выбора с учетом индивидуальных психофизических особенностей, формы проведения текущей и итоговой аттестации (устно, письменно, с использованием технических средств, в форме тестирования и др.)

- для подготовки ответов на экзамене промежуточной и итоговой аттестации обучающимся с ОВЗ и инвалидам может быть предоставлено дополнительное время и специальные технические средства.

При защите выпускной квалификационной работы, обучающихся с ОВЗ и инвалиды могут самостоятельно определять способ представления результатов исследования (устно, письменно, с использованием технических средств, различных систем коммуникации и др.).

При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических

особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Обучающиеся с ОВЗ могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Индивидуальный график обучения предусматривает различные варианты проведения занятий в университете как в академической группе, так и индивидуально.

Лицам с ОВЗ и инвалидам, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях.

## 12. Лист изменений рабочей программы дисциплины

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	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 рабочей программы дисциплины, протокол №10 от 30.06.2023г.