МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ СПОРТА

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА)» Программу составил(а): доц., к.п.н. Семенова А.О.

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» составлена для слушателей нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта «Тренер» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 193н, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль — Спортивная тренировка в избранном виде спорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940..

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на 2023-2024 уч.год на заседании кафедры ТОФК и туризма:

Протокол № 10 от 30.06.2023г.

Зав. кафедрой ТОФК и туризма

доц. Джирикова Ф.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)5
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с
планируемыми результатами освоения образовательной программы5
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 обучающихся7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием
отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий7
5.2. Виды заняий и их содержание
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы,
необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе
освоения учебной дисциплины15
7.2.1.Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:15
7.2.2.Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или
отказался отвечать
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения
дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса26
8.1. Основная литература:
8.2. Дополнительная литература:
8.3. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)27
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины
(модуля)Ошибка! Закладка не определена.
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)
Ошибка! Закладка не определена.
10.1. Общесистемные требования
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
Ошибка! Закладка не определена.
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения Ошибка!
Закладка не определена.
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровьяОшибка! Закладка не определена.
12 Лист регистрации Ошибка! Заклалка не определена

1. Наименование дисциплины (модуля) Теория спорта

Целью изучения дисциплины является:

обобщающие научные 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;

сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес 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

Для достижения цели ставятся задачи:

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- показать основные положения, средства, формы, методы теории спорта
- показать основные положения, средства, формы, методы теории спорта и ее педагогические принципы.
- формировать у студентов умение и навыки систематической, самостоятельной работы теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий
 - дать анализ литературных источников о проблеме теории спорта;
 - овладеть практическими навыками организации и проведения теории спорта.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) изучается в объеме 40 ч.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ДПООП

Инлекс

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Учебная дисциплина «Теория спорта» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Для успешного освоения дисциплины должен иметь базовую подготовку по теории и методике физической культуры и спорта. Теория спорта занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки слушателей. Ее связь на частном предметном уровне наиболее тесно прослеживается с теорией и методикой базовых видов спорта (гимнастикой, спортивными играми, лыжным спортом и другими видами), смежными дисциплинами из области естественных наук (анатомией, биохимией, биомеханикой, физиологией), целым рядом дисциплин социально-гуманитарного направления (историей, философией, историей физической культуры, педагогикой спорта, психологией спорта).

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

Процесс изучения дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: ОПК-1; ПК-6.

Код ком-	Содержание ком-	Индикаторы достижения	Декомпозиция компетенций (ре-
петенций	петенции в соот-	компетенций	зультаты обучения) в соответ-
пстенции	ветствии с ФГОС	компетенции	ствии с установленными индика-
	ВО/ ПООП/ ООП		торами
ОПК-1:	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-Б-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу ОПК-Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки ОПК.Б-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	Знать: принципы и методы по- планирования содержания заня- тий с учетом положений теории физической культуры, физиоло- гической характеристики нагруз- ки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Уметь: применять принципы и методы дозирования нагрузок на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки Владеть: практическими навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола зани-
ПК-6	ПК-6. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью	ПК.Б6.1. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности ПК.Б6.2. Организовывает восстановительные мероприятия с использованием массажа ПК.Б6.3.Оказывает первую медицинскую помощь	Знать: правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. Уметь: организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.

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 <u>1,1</u> 3ET,

академических часа.	
Объём дисциплины	Всего часов
	для очной формы
	обучения
Общая трудоемкость дисциплины	40
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	
Аудиторная работа (всего):	20
в том числе:	
лекции	10
семинары, практические занятия	10
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом	
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу давателем, групповые, индивидуальные консультации и иные в	-
сти, предусматривающие групповую или индивидуальную рабо	=
подавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	20
Контроль	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / эк-	Зачет 4
замен)	

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

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая тру- доемкость (в часах)				Виды учебных занятий, включая самостоятельную ра- боту обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		всего	Ауди уч. за	-		Сам. работа	результаты обу-	Формы текуще- го контроля	
			Лек	Пр	Лаб		чения		
1.	Введение в теорию спорта. Теория спорта как наука и учебный предмет.	2	2				ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
2.	Классификация видов спорта и их функции	2		2			ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
3.	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе.	2				2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
4.	Спортивная подготовка как	2	2				ОПК-1	Устный опрос	

	многолетний процесс. Осно-					ПК-6	Письменные
	вы и структура спортивной						опрос
	подготовленности спортсменов						Тестирование
5.	Социальные функции спорта.	2			2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос
6	05	2		2		ОПК-1	Тестирование
6.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена	2		2		ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
7.	Система спортивной тренировки. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов	4	2		2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
8.	Структура спортивной трени- ровки	2			2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
9.	Методы, принципы спортив- ной тренировки	4		2	2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
10.	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле	2	2			ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
11.	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса	4		2	2	ОПК-1 ПК-6	Творческое за- дание
12.	Соревнования и соревновательная подготовка	2	2			ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
13.	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта	2		2		ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
14.	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта	2			2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
15.	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке. Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке.	2			2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
16.	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса	2			2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
17.	Спортивная ориентация Понятие «спортивная ориентация»,	2			2	ОПК-1 ПК-6	Устный опрос Письменные

е связь с массовым спортом и портом высших достижений				опрос Тестировани

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: Введение в теорию спорта.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Становления предмета теории спорта
- 2). Содержание и структура теории спорта
- 3). Основные понятия теории спорта
- 4). Методы познания в теории спорта

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Классификация видов спорта и их функции

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1). Классификация видов спорта
- 2). Социальные функции спорта
- 3).Полифункциональность спорта и вариативность его функций
- 4). Основные направления спортивного движения
- 5) Единство и особенности различных направлений спортивного движения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1).Понятие спортивной подготовки и системы спортивной подготовки
- 2). Структура подготовленности спортсменов
- 4). Спортивная подготовка как многолетний процесс

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Система спортивной тренировки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Цели и задачи спортивной тренировки
- 2). Средства спортивной тренировки
- 3) Методы спортивной тренировки
- 4). Принципы спортивной тренировки

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Структура тренировочного процесса

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Структура малых тренировочных циклов (микроциклов)
- 2). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)
- 3) Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов)

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Соревнования и соревновательная подготовка

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Соревнования как неотъемлемая часть спорта
- 2) Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки
- 3) Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке
- 2) Компоненты нагрузки, определяющие её направленность и величину воздействия
- 3) Утомление и восстановление при мышечной деятельности и адаптация в спортивной тренировке

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Гигиена и питание спортсмена

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Образ жизни спортсмена
- 2) Гигиена спортсмена
- 3) Питание спортсмена
- 4) Питание спортсмена в день соревнований

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Методика обучения двигательным действиям

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Методы и приемы слова в спортивной тренировке
- 2) Наглядные методы и приемы обучения двигательным действиям
- 3) Практические методы и приемы обучения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Спортивная ориентация и отбор

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Понятие «Спортивная ориентация», её связь с массовым спортом и спортом высших достижений
- 2) Понятие «Спортивный отбор», его место в многолетней системе подготовки спортсменов
- 3) Основные этапы и методы отбора
- 4) Методические требования к отбору юных спортсменов

5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы

Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа

Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)

Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа

Подготовка к текущему контролю

Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме

Подготовка к промежуточной аттестации

Итого СРО

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- -задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок); -ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- -назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни	Индикаторы	Качественные	критерии оцені	ивание			
сформиро- ванности компетенци й		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов		
ОПК-1							
Базовый	методы поиска, анализа и синтеза	принципы и методы поиска, анализа и синтеза	методы поиска,	принципы и методы поиска, анализа и синтеза			
		менять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать соб-	менять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно форми-	нять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать соб-			

		дения и оценки	дения и оценки	дения и оценки	
	навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует еè для решения поставленной задачи по различным типам	практическими навыками по- иска, анализа и синтеза инфор- мации, интер- претирует и ранжирует еè для решения поставленной задачи по раз-	скими навыка- ми поиска, ана- лиза и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует еè для решения поставленной	практическими навыками по- иска, анализа и синтеза инфор- мации, интер- претирует и ранжирует еè для решения поставленной задачи по раз-	
й	методы и принци- пы обработки ин- формации, отли- чает факты от мнений, интер- претаций, оценок, формирует соб- ственные мнения и суждения, аргу-	методами и принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	методами и принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	ции, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения
	методы и средства решения задачи и	бирать методы и средства ре- шения задачи и анализирует методологиче- ские проблемы,	выбирать мето- ды и средства решения задачи и анализирует методологиче- ские проблемы, возникающие	рать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие	объеме выбирать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи
	навыками вывоз- можных вариан-	практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	скими навыка- ми вывозмож- ных вариантов решения по- ставленной за- дачи, оценивая их достоинства	практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их	В полном объеме владеет практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
Базовый	Знать: правила соревно-	Не зна- ет правила со-	В це- лом знает пра-	Знает правила сорев-	

ваний по базовым	ревнований по	вила соревно-	нований по ба-	
видам спорта и	базовым видам	ваний по базо-	зовым видам	
избранному виду	спорта и из-	вым видам	спорта и из-	
спорта;	бранному виду	спорта и из-	бранному виду	
		бранному виду		
ты планирования			- доку-	
и проведения со-				
ревнований;		менты плани-		
1 /				
	•	рования и про-	•	
ности организа-	· ·	ведения сорев-	*	
ции и проведения			- 000-	
соревнований раз-	оенности орга-	- oco-	бенности орга-	
личного уровня;				
		низации и про-		
ности организато-	нований раз-	ведения сорев-	нований раз-	
ров и судей со-	личного уров-	нований раз-	личного уров-	
ревнования;	ня;	личного уров-	ня;	
- основные тре-	- обя-	2 1	- обя-	
		- обя-	занности опга-	
опасности и ме-		занности орга-		
дицинского	•	низаторов и		
обеспечения		судей соревно-		
	1	вания;		
соревнований			- основные	
	требования		требования	
	безопасности	требования	безопасности	
		آبہ ا		
	и медицин-	безопасности	и медицин-	
	и медицин- ского обеспе-	и медицин-	и медицин- ского обеспе-	
	ского обеспе-	и медицин- ского обеспе-	ского обеспе-	
	ского обеспе- чения сорев-	и медицин- ского обеспе-	ского обеспе- чения сорев-	
	ского обеспе- чения сорев-	и медицин- ского обеспе- чения сорев-	ского обеспе- чения сорев-	
Уметь:	ского обеспе- чения сорев- нований	и медицин- ского обеспе- чения сорев- нований	ского обеспе- чения сорев- нований	
Уметь:	ского обеспечения соревнований Не	и медицин- ского обеспе- чения сорев- нований В це-	ского обеспечения соревнований Умеет	
организовывать и	ского обеспечения соревнований Не умеет органи-	и медицин- ского обеспе- чения сорев- нований В це- лом умеет ор-	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать	
организовывать и проводить сорев-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и	и медицин- ского обеспе- чения сорев- нований В це- лом умеет ор- ганизовывать и	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить	
организовывать и проводить сорев- нования различ-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить со-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить со-	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования	
организовывать и проводить соревнования различного уровня;	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования	и медицин- ского обеспе- чения сорев- нований В це- лом умеет ор- ганизовывать и проводить со- ревнования	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осу-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня;	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объек-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня;	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня;	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осу-	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня;	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня;	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня;	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объ-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объ	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное су-	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объ-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объ	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объ-	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное су-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное су-	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнования	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство сорев-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство сорев-	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнования	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское со-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований;	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение со-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское со-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение со-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение со-	Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение со-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение со-	Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть:	не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В це-	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владе-	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками орга-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навы-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и прове-	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навыками организа-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет навыками ор-	ского обеспечения соревнований Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками организации и	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и проведения соревнованованования	кого обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навыками организации и проведе-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет навыками организации и	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками организации и проведения соревнования со-	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного	ского обеспечения соревнований Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навыками организации и проведения соревнованования	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет навыками организации и проведения со-	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками организации и проведения соревнований	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навыками организации и проведения соревнований различного	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет навыками организации и проведения соревнований	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками организации и проведения соревнований различного	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осу-	не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет навыками организации и проведения соревнований различного	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	
организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Не владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осу-	и медицинского обеспечения соревнований В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. В целом владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. Владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осу-	

	соревнований	действо сорев- нований	ществлять объ- ективное су- действо сорев- нований	действо сорев-	
Повышен	Знать: экстре-	Не знает экс-	В целом знает	В целом знает	В полном объе-
ный	ры тренировоч- ной и соревно-	факторы тренировочной и	ные факторы тренировоч- ной и сорев-	ные факторы тренировоч- ной и сорев-	ме знает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной де-
		тельности	деятельности	деятельности	ятельности
	билитационные	водить реабилитационные мероприятия	проводить ре-	водить реаби- литационные	В полном объеме умеет проводить реабилитационные мероприятия
		ми практиче- скими навы- ками оказания первой меди- цинской по-	всеми практи- ческими навыками оказания пер- вой медицин-	ми практиче- скими навы- ками оказания первой меди- цинской по-	скими навыками оказания первой

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1.Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

7.3.2.Тематика рефератов

- 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 теория управления.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, 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)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

7.2.2.Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

- 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, материальнотехническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).
- 7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительнорекреационная 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 и 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 (врабатывание, 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 подготов-

- ленности, 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. Характеристика и организация разминки как фактора оптимизации спортивной тренировки и соревнования (части разминки, их функции; взаимосвязь разминки и врабатывания; изменение характера разминки при различных параметрах предстоящей физической нагрузки и внешних факторов; профилактика травматизма; регуляция предстартовых реакций).
- 21. Структура тренировочного процесса (малые, средние, большие циклы, их разновидности и задачи, решаемые в подготовке спортсмена).
- 22. 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).
- 23. Структура и организация тренировочного процесса в микроцикле (типы микроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками).
- 24. Структура и организация тренировочного процесса в мезоцикле (типы мезоциклов, их особенности, сочетание микроциклов в мезоцикле).
- 25. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки (продолжительность макроциклов, общая структура макроцикла, периодизация тренировки в отдельном макроцикле).
- 26. Структура многолетнего процесса занятий спортом (общая характеристика этапов многолетней подготовки; факторы, определяющие необходимость перехода с этапа на этап).
- 27. 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).
- 28. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (этапы отбора и их задачи, ориентация на этапах подготовки спортсмена).
- 29. Основы управления системой подготовки спортсмена (понятие управления, характеристика компонентов управления).
- 30. Организация процесса управления системой подготовки спортсмена (средства, методы и организация оперативного, текущего и этапного управления).
- 31. Контроль в системе подготовки спортсмена (критерии и параметры контроля, требования к показателям, используемым в контроле, контроль тренировочной и соревновательной деятельности).
- 32. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена (контроль за компонентами физической, технической, тактической, психической подготовленности).
- 33. Прогнозирование в спорте (процессы и явления, подвергающиеся прогнозированию, методы прогнозирования, краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование, надёжность прогнозов).

- 34. 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).
- 35. 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).
- 36. 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).
- 37. 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).
- 38. 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).
- 39. 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).
- 40. 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).
- 41. 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,
- 42. применяемые для развития гибкости; сенситивные и критические периоды в развитии гибкости).
- 43. 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).
- 44. 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).
- 45. 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 «отлично» выставляется студенту, если он полностью раскрыл вопрос и смог правильно ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он почти полностью смог раскрыть
- вопрос;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он смог раскрыть вопрос только частично;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов Комплект заданий для контрольного тестирования по дисциплине Теория спорта (наименование дисциплины) 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
- Γ) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- 4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
- А) физических и психических качеств людей
- В) Б) техники двигательных действий
- С) работоспособности человека
- Г) природных физических свойств человека
- 5. Отличительным признаком физической культуры является:
- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- В) Б) физическое совершенство
- С) 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
- В) Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- С) 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
- В) Б) 130-140 уд/мин
- С) 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
- Γ) 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) ровной 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
- С) 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 необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерство образовании России
- Γ) 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 повышение частоты шагов.
- 6. Прыжки.
- 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
- 8. Бег в спокойном темпе.
- A) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- B) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Γ) 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
- Γ) 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.
- A) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- B) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Γ) 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.
- A) 1, 2, 3, 4

- Б) 2,3,1,4
- B) 3, 2, 4, 1
- Γ) 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 переходит 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 одноподходе
- 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
- Γ) 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
- 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

- Б) выполняются 12-16 циклов движения
- В) 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. 7.

Упражнения на частоту движений.

- A) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
- B) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
- Γ) 3, 6, 2, 7, 5, 4,
- 35. 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, коленом суставах
- Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов
- 36. 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
- 37. Выносливость человека не зависит от
- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
- Г) силы мышц
- 38. 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
- 39. Техникой 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
- 40. 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

- 41. 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
- 42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- А) основы техники
- Б) ведущего звена техники
- В) подводящих упражнений
- Г) исходного положения
- 43. 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
- 44. 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
- 45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:
- А) оперативному
- Б) текущему
- В) предварительному
- Г) итоговому
- 46. 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
- 47. 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
- Γ) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент ответил от 90100% т.з.
- оценка «хорошо» от 70-89%

7.2.4. Оценка качества освоения программы

Оценка «неудовле-	Оценка «удо-	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»
творительно» (не	влетворитель-	(зачтено) или по-	(зачтено) или вы-
зачтено) или от-	но» (зачтено)	вышенный уровень	сокий уровень
сутствие сформи-	или низкой уро-	освоения компетен-	освоения компе-
рованности компе-	вень освоения	ции	тенции
тенции	компетенции		тенции
Уровень освоения	При наличии бо-	Для определения	Оценка «отлично»
дисциплины, при	лее 50% сформи-	уровня освоения	по дисциплине с
котором у обучае-	рованных компе-	промежуточной дис-	промежуточным
мого не сформиро-	тенций по дисци-	циплины на оценку	освоением компе-
вано более 50%	плинам, имею-	«хорошо» обучаю-	тенций, может быть
компетенций. Если	щим возмож-	щийся должен про-	выставлена при
же учебная дисци-	ность до- форми-	демонстрировать	100% подтвержде-
плина выступает в	рования компе-	наличие 80% сфор-	нии наличия ком-
качестве итогового	тенций на после-	мированных компе-	петенций, либо при
этапа формирова-	дующих этапах	тенций, из которых	90% сформирован-
ния компетенций	обучения. Для	не менее 1/3 оценены	ных компетенций,
(чаще всего это	дисциплин ито-	отметкой «хорошо».	из которых не ме-
дисциплины про-	гового формиро-	Оценивание итоговой	нее 2/3 оценены
фессионального	вания компетен-	дисциплины на «хо-	отметкой «хоро-
иикла) оценка «не-	ций естественно	рошо» обуславлива-	шо». В случае оце-
удовлетворительно»	выставлять оцен-	ется наличием у обу-	нивания уровня
должна быть вы-	ку «удовлетвори-	чаемого всех сфор-	освоения дисци-
ставлена при отсут-	тельно», если	мированных компе-	плины с итоговым
ствии сформи- ро-	сформированы	тенций причем об-	формированием
ванности хотя бы	все компетенции	щепрофессиональ-	компетенций оцен-
одной компетенции	и более 60% дис-	ных компетенции по	ка «отлично» мо-
	циплин профес-	учебной дисциплине	жет быть выставле-
	сионального цик-	должны быть сфор-	на при подтвержде-
	ла «удовлетвори-	мированы не менее	нии 100% наличия
	тельно»-	чем на 60% на повы-	сформированной
		шенном уровне, то	компетенции у
		есть с оценкой «хо-	обучаемого, вы-
		рошо»	полнены требова-
			ния к получению
			оценки «хорошо» и
			освоены на «отлич-
			но» не менее 50%
			общепрофессио-
			наль-ных компе-
			тенций

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: https://

- znanium.com/catalog/product/1153759 (дата обращения: 23.04.2021). Режим доступа: по подписке. Текст: электронный.
- 2. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. Н. Пиянзин. Тольятти: ТГУ, 2017. 80 с. ISBN 978-5-8259-1151-9. URL: https://e.lanbook.com/book/140117 (дата обращения: 05.06.2021). Режим доступа: для авториз. пользователей. Текст: электронный. Текст: электронный.
- 3. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. Москва: Спорт, 2016. 352 с. -ISBN 978-5-906839-21-3. URL: https://znanium.com/catalog/product/915505 (дата обращения: 05.06.2021). Режим доступа: по подписке. Текст: электронный.

8.2. Дополнительная литература:

- 1. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. Карачаевск, 2003. 360 с.
- 2. Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры/ М.:ФиС, 2008. 496с.

8.3. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- 1. Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» https://www.elibrary.ru.
- 2. Современная электронная библиотека «Лань» https://e.lanbook.com.
- 3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru.
- 4. Электронная библиотечная система «Знаниум». https://znanium.com.
- 5. Электронная библиотечная система КЧГУ http://lib.kchgu.ru.
- 6. www.olvmpic.org Международный Олимпийский Комитет.
- 7. www.olvmpic.ru Олимпийский Комитет России.
- 8. www.rossport.ru Федеральное Агентство Российской Федерации по физической культуре и спорту.
- 9. www.sportedu.ru Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
- 10. Российский журнал "Физическая культура".- http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm
- 11. Журнал "Теория и практика физической культуры". http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
- 12. Правила различных спортивных игр. http://sportrules.boom.ru/
- 13. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научнометодический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
- 14. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. http://tpfk.infosport.ru/

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

1	Организация деятельности студента
тий	
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последователь-
	ное 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 за- нятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
	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	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 заче- ту	При подготовке к 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)

Учебный год	Наименование документа с указанием рек-	Срок действия
з ченый год	визитов	документа
2024-2025	Электронно-библиотечная система ООО «Зна-	
учебный год	ниум».	от 23.04.2024г.
	Договор № 238 от 23.04.2024г .	до 11.05.2025г.
	Электронный адрес: https://znanium.com	
2024-2025	Электронно-библиотечная система «Лань». До-	
учебный год	говор № 36 от 19.01.2024 г.	Бессрочный
	Электронный адрес: https://e.lanbook.com	-
2024-2025	Электронно-библиотечная система КЧГУ. По-	
учебный год	ложение об ЭБ утверждено Ученым советом от	Гооо м оуууу уу
-	30.09.2015г. Протокол № 1.	Бессрочный
	Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	

2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

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

Занятия проводятся в аудитории 210 (369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, корпус 4).

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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.

10.4. 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 Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
- 4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
- 5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://edu.ru.
- 6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru.

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

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).

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.

12. Лист регистрации

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Каspersky Endpoint Security (номер лицензии 280Е-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 20232г.). 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.