МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

О.В. Морозова
«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
образовательных технологий
физической культуры и спорта

Н.В. Ермолина
«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы спортивной тренировки в базовых видах спорта

Составитель(-и)

**Ермолина Н.В., к.п.н., доцент кафедры
образовательных технологий физической культуры и
спорта;**

Направленность (профиль) ОПОП

**44.03.05 Физическая культура. Дополнительное
образование (спортивная подготовка**

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приема

2020

Курс

5

Семестр

9-10

Астрахань – 2024 г

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Основы спортивной тренировки в базовых видах спорта» является формирование систематизированных знаний в области основ спортивной тренировки в базовых видах спорта и теории и методике спорта, умений самостоятельно в практической деятельности использовать разнообразные средства и методы спортивной подготовки для проведения учебно-тренировочных занятий по избранным видам спорта.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля): сформировать у студентов общие представления о структуре предмета, основных понятиях спорта, а также раскрыть функции спорта в системе общественных отношений, рассмотреть систему спортивных соревнований; овладеть теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками касающихся принципов, средств, методов и нагрузок, применяемых в спортивной тренировке; раскрыть многокомпонентный состав подготовки спортсменов, построения спортивной тренировки, рассмотреть управление, планирование и контроль в спорте.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Основы спортивной тренировки в базовых видах спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и осваивается в 9, 10 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины: 4 зач. ед.

Освоение учебного курса позволит рассмотреть многокомпонентный состав подготовки спортсменов, сформировать знания в области подготовки спортсменов в различных видах спорта. Изучить основы планирования, контроля и учета, связанного с основой спортивной тренировки.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями), связанных со спортивной подготовкой и полученные студентами вследствие изучения таких дисциплин учебного плана как: теория и методика спорта, теория и методика физического воспитания, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, основы профессиональной деятельности по физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, история физической культуры, документоведение в физической культуре и спорте, теория и организация массового спорта и т.д.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен приобрести **знания**

- о многокомпонентном составе подготовки спортсменов;
- теории и технологий спортивной подготовки,
- воспитания и духовно-нравственного развития личности в процессе занятий спортом,
- сопровождения субъектов тренировочного и соревновательного процессов.;
- способы взаимодействия тренера со спортсменами;
- способы построения межличностных отношений;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

умения

- проектировать тренировочный процесс с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;

- использовать в учебно-тренировочном процессе современные образовательные ресурсы;

- учитывать в тренировочном и организационном взаимодействии особенности индивидуального развития и подготовленности спортсменов;

- организовывать тренировочную и соревновательную деятельность;

- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;

- управлять деятельностью помощников тренера и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров.

навыки

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами проектной и инновационной деятельности в физической культуре и спорте;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений.

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: дисциплина связана с производственной практикой студентов, написанием бакалаврской работы.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

<p>ПК 3 Способен организовывать и осуществлять отборочный, тренировочный и образовательный процессы по избранному виду спорта</p>	<p>ПК 3.1. Знает нормативные документы, регламентирующие отборочный, тренировочный и образовательный процессы в области физической культуры и спорта</p>
	<p>ПК 3.2 Определяет содержание отборочного, тренировочного и образовательного процессов по избранному виду спорта</p>
	<p>ПК 3.3. Владеет приемами и методами организации отборочного, тренировочного и образовательного процессов по избранному виду спорта</p>

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
<p>ПК 3 Способен организовывать и осуществлять отборочный, тренировочный образовательный процессы по избранному виду спорта</p>	<p>ПК 3.1.1. знать основы теории и методики физической культуры и спорта для использования знаний для проектирование компонентов и мониторинга</p>	<p>ПК 3.2.1. знать средства и методы спортивной тренировки по виду спорта для определения корректных требований в тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>ПК 3.3.1. – знать современные технологии организации проведения набора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности установленный уставом или другим локальным актом физкультурно-спортивной организации.</p>

	ПК 3.1.2. уметь применять знания основ теории и методики физической культуры и спорта для организации процесса о многокомпонентного состава подготовки спортсменов; способы взаимодействия тренера со спортсменами.	ПК 3.2.2. уметь использовать средства, методы, способы и формы спортивной тренировки для определения корректных требований к уровню спортивной подготовки.	ПК 3.3.2. уметь определять и формулировать цели и задачи тренировочной и соревновательной деятельности спортивной и оздоровительной направленности установленных уставом или другим локальным актом физкультурно-спортивной организации.
	ПК 3.1.3. владеть навыками осуществления различного вида деятельностью в области физической культуры и спорта.	ПК 3.2.3. владеть теоретическими и практическими технологиями организации тренировочных занятий. Владеть способами проектной и инновационной деятельности в физической культуре и спорте для организации различного рода соревнований.	ПК 3.3.3 уметь совершенствовать теоретические и практические знания с целью разработки наиболее перспективных методик подготовки спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (7 зач.ед.) -252 часа, из них:28 лекций, 28 часа - практических занятий, 196 часов часа - самостоятельная работа по отдельным темам 9-10д семестр – зачет.

Таблица 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самостоят. работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Спорт и его характеристика Классификация видов спорта.	9	2	2			20	опрос по теме
2	Система спортивных	9	2	2			20	практическое задание

	соревнований и соревновательная деятельность							
3	Спортивная тренировка. Понятия, цель, задачи	9	2	2			20	презентация
4	Средства спортивной тренировки	9	4	4			20	практическое задание
5	Методы спортивной тренировки	9	4	4			20	устный опрос
6	Теоретическая подготовка и Психологическая подготовка	10	2	2			20	опрос по теме
7	Техническая подготовка и физическая подготовка	10	2	2			20	опрос по теме
8	Тактическая подготовка и интегральная подготовка	10	2	2			20	опрос по теме
9	Тренировочный процесс в системе спортивной подготовки.	10	4	4			20	презентация
10	Структура многолетней подготовки в спорте	10	4	4			16	доклад
	ИТОГО		28	28			196	зачет

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Таблица 3. Матрица соотношения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций

	Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции	
			ПК 3	общее количество компетенций

1	Спорт и его характеристика Классификация видов спорта.	24	+	<i>I</i>
2	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	24	+	<i>I</i>
3	Спортивная тренировка. Понятия, цель, задачи	24	+	<i>I</i>
4	Средства спортивной тренировки	28	+	<i>I</i>
5	Методы спортивной тренировки	28	+	<i>I</i>
6	Теоретическая подготовка и Психологическая подготовка	24	+	<i>I</i>
7	Техническая подготовка и физическая подготовка	24	+	<i>I</i>
8	Тактическая подготовка и интегральная подготовка	24	+	<i>I</i>
9	Тренировочный процесс в системе спортивной подготовки.	28	+	<i>I</i>
10	Структура многолетней подготовки в спорте	28	+	<i>I</i>
		252	<i>I</i>	<i>I</i>

Краткое содержание тем дисциплины (модуля).

ТЕМА 1. Спорт и его характеристика. Классификация видов спорта. Спорт в современном обществе. Развитие спорта в мире Социальная сущность и назначение спорта в нашем обществе. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Вид соревнований. Классификация видов и типов спорта. Классификация видов и типов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

ТЕМА 2. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность Система спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований. Способы проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Правилами соревнований по видам спорта. Соревновательная практика спортсменов.

ТЕМА 3. Спортивная тренировка. Понятия, цель, задачи Цель спортивной тренировки. основные задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Цикличность тренировочного процесса.

ТЕМА 4. Средства спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки и их характеристика. Соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения (СПУ) (подводящие и развивающие упражнения) Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Учет особенностей спортивной специализации при подборе средств тренировки. Дополнительные средства спортивной тренировки.

ТЕМА 4. Методы спортивной тренировки. Классификация методов спортивной тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки и их особенности. Специфические методы спортивной тренировки. общепедагогические методы.

ТЕМА 5. Теоретическая подготовка и Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Общая и специальная теоретическая подготовка. Средства теоретической подготовки. Методы теоретической подготовки-беседы, лекции, таблицы, тактические схемы, видеозаписи и др. Разделы теоретической подготовки Психологическая подготовка. общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. средства и методы психологической подготовки.

ТЕМА 6. Техническая подготовка и физическая подготовка. Техническая подготовка и ее характеристика. Средства технической подготовки. Методы технической подготовки. Спортивная техника- приемы и способы выполнения двигательных действий. Техника физических упражнений- эффективный способ выполнения двигательного действия. Физическая подготовка.- Основы воспитания физических качеств. Физические качества и их характеристика. Средства и методы воспитания физических качеств. Тренажеры для развития физических качеств.

ТЕМА 7. Тактическая подготовка и интегральная подготовка. Задачи тактической подготовки: Общие положения тактики избранного вида спорта, тактические приемы. Изучение соперника и условий состязаний. Моделирование условий соревновательной деятельности. Тактическое мастерство спортсмена Виды тактической подготовки: общая и специальная. Тактические знания спортсмена. Виды тактики. Интегральная подготовка (ИП). Средства ИП. Методы ИП. Спортивные соревнования - высшая форма ИП.

ТЕМА 8. Тренировочный процесс в системе спортивной подготовки. Тренировочный процесс и его характеристика. Структура тренировочного занятия. Формы организации тренировочных занятий. Типы тренировочных занятий. Построение тренировки в микроцикле. Тренировочный мезоцикл и его характеристика. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. Характеристика подготовительного периода. Характеристика соревновательного периода. Характеристика переходного периода.

ТЕМА 9. Структура многолетней подготовки в спорте. Продолжительность и структура многолетней подготовки. 4 этапа многолетней подготовки: Этап предварительной подготовки; Этап начальной спортивной специализации; Этап углубленной специализации в избранном виде спорта; Этап спортивного совершенствования.

ТЕМА 15. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Спортивный отбор и ориентация в спорте. Система отбора в спорте. Этапы отбора. Задачи этапов отбора. Методы спортивного отбора. Педагогический контроль. Средства спортивного отбора. Тестирование физической подготовленности. Психологическое обследование спортсменов при отборе. Показатели результативности.

ТЕМА 10. Технологии планирования в спорте. Планирование (технология планирования) - понятия и характеристика. содержание, формы и результаты планирования в спорте. Основные задачи при разработке плана тренировки. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Документы перспективного планирования в спорте. Документы текущего планирования. Оперативное планирование. Учет в процессе спортивной тренировки. Система учета в спортивной подготовке. Виды учета: оперативный, текущий и этапный. Дневник спортсмена

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Организация и проведение лекционных, практических (семинарских) занятий формируется с учетом основных законов биологического развития человека и дидактических принципов обучения. В курсе используются результаты новейших исследований ученых связанных с проблемами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Методика проведения практических занятий построена таким образом, чтобы закрепить материал, получаемый студентом на лекциях, где в ходе контактной работы изучаются основные понятия и методические задачи гимнастики, определяется содержание упражнений и методика обучения, формы организации занятий гимнастикой с различным возрастным контингентом.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Самостоятельная работа организуется по работе с обеспечением глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и спорта, выполнения творческих работ по направлениям изучаемых тем, а так же и формирования умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной и другой литературы, законодательной и другой нормативно-правовой документации, сбор и анализ практического материала в средствах СМИ, ведение словаря и методической папки, проектирование, выполнение тематических творческих заданий, проведение опросов среди занимающихся гимнастикой, просмотр видеоматериалов, предусмотренных программой и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1.	Спорт в современном обществе. Развитие спорта в мире Социальная сущность и назначение спорта в нашем обществе. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Вид соревнований. Классификация видов и типов спорта. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп (по Матвееву Л.П.), по особенностям проявления физических и технических способностей спортсмена, по особенностям определения спортивного результата (по Келлеру). Основные направления в развитии спортивного движения. Детско-юношеский спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Коммерческий спорт. Профессиональный спорт.	20	<i>Опрос по теме</i>

Тема 2.	Система спортивных соревнований. видов спортивных соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный и прямой. Положение о соревнованиях. Правилами соревнований по видам спорта. Положение о соревнованиях. Структура положения о физкультурно-спортивных мероприятиях. Содержание и особенности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Подготовительные или тренировочные соревнования. Контрольные соревнования. Отборочные соревнования. Главные или основные соревнования. Соревновательная практика юных спортсменов.	20	<i>Презентация</i>
Тема 3	Цель спортивной тренировки. основные задачи спортивной тренировки. Понятия – Тренированность, Подготовленность Спортивная форма. Принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.	20	<i>Доклад</i>
Тема 4	Средства спортивной тренировки и их характеристика. Соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения (СПУ) (подводящие и развивающие упражнения) Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Учет особенностей спортивной специализации при подборе средств тренировки. Дополнительные средства спортивной тренировки. Средства словесного воздействия..Средства наглядного воздействия. Гигиенические средства. Тренажеры.	20	<i>конспект занятия</i>
Тема 5	Методы спортивной тренировки. Классификация методов спортивной тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки и их особенности. Специфические методы спортивной тренировки. общепедагогические методы. Методы, направленные на развитие двигательных действий. Метод круговой тренировки. Особенности применения методов спортивной тренировки в зависимости от спортивной специализации.	20	<i>контрольная работа</i>

Тема 6	<p>Теоретическая подготовка. Общая и специальная теоретическая подготовка. Задачи специальной теоретической подготовки. Задачи общей теоретической подготовки. Средства теоретической подготовки. Средства теоретической подготовки - средства словесного и наглядного воздействия.</p> <p>Методы теоретической подготовки-беседы, лекции, таблицы, тактические схемы, видеозаписи и др. Разделы теоретической подготовки</p> <p>Психологическая подготовка. общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. средства и методы психологической подготовки. Мобилизующие средства и методы. Корректирующие средства. Релаксирующие средства. Психолого - педагогические средства. Психофизиологические средства спортивной подготовки.</p>	20	<i>Опрос по теме</i>
Тема 7	<p>Техническая подготовка и ее характеристика . Средства технической подготовки: специально-подготовительные упражнения (подводящие, имитационные) в процессе разучивания упражнений, соревновательные упражнения-при закреплении двигательного навыка.</p> <p>Методы технической подготовки: словесные, наглядные, практические (разучивание по частям, разучивание в целом)- на этапе разучивания, повторный, игровой, соревновательный- на этапе совершенствования.</p> <p>Спортивная техника- приемы и способы выполнения двигательных действий.</p> <p>Техника физических упражнени- эффективный способ выполнения двигательного действия.</p> <p>Критерии техники: 1- объем 2- разносторонность 3- эффективность .</p> <p>Пространственные характеристики движений.</p> <p>Временные характеристики движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - длительность упражнения определяет величину его воздействия (нагрузку) - темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях. <p>Пространственно-временные характеристики движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость 	20	<i>Презентация</i>

	<p>- ускорение Динамические характеристики движений Ритм. Структура процесса обучения двигательным действиям Физическая подготовка.- Основы воспитания физических качеств. Физические качества и их характеристика. Средства и методы воспитания физических качеств. Тренажеры для развития физических качеств.</p>		
Тема 8.	<p>Задачи тактической подготовки: Изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях; Изучение соперника и условий состязаний; Освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; Моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Тактическое мастерство спортсмена Виды тактической подготовки: общая и специальная. Тактические знания спортсмена. Виды тактики. В Спортивных играх Тактика защиты и нападения Индивидуальная Групповая Командная В циклических видах спорта: Активная Пассивная Комбинированная Специфическими средствами тактической подготовки. Методы тактической подготовки. Интегральная подготовка (ИП). Цель ИП. Средства ИП- 1) соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня. 2) специально-подготовительные упражнения максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным упражнениям. Направления ИП- 1) совершенствование индивидуальных, групповых, командных техничко-тактических действий; 2) совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей. методические приемы: облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.</p>	20	<i>Доклад</i>

	<p>усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и др.</p> <p>интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров площадки и др.</p> <p>Средства ИП широко применяются на этапе высшего спортивного мастерства, в соревновательном периоде макроцикла.</p> <p>Методы ИП- 1) игровой 2) соревновательный 3) сопряженных воздействий</p> <p>Спортивные соревнования -высшая форма ИП.</p>		
Тема 9.	<p>Тренировочный процесс и его характеристика. Структура тренировочного занятия. Формы организации тренировочных занятий. Типы тренировочных занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Построение тренировки в микроцикле. Типы микроциклов:</p> <p>Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками, Построение занятия в мезоциклах. Тренировочный мезоцикл и его характеристика. Типы мезоциклов. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. Характеристика подготовительного периода. Характеристика соревновательного периода. Характеристика переходного периода.</p>	20	<i>конспект занятия</i>
Тема 10	<p>Технологии планирования в спорте. Планирование (технология планирования) - понятия и характеристика. содержание, формы и результаты планирования в спорте. Основные задачи при разработке плана тренировки. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Документы перспективного планирования в спорте. Документы текущего планирования. Оперативное планирование. Учет в процессе спортивной тренировки. Система учета в спортивной подготовке. Виды учета: оперативный, текущий и этапный. Дневник спортсмена</p>	16	<i>контрольная работа</i>
		196часов	

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Для выполнения всех видов письменных работ по данной дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь общие тетради в клетку. Дополнительно ведутся тетради-словари для записи слов терминов. Все письменные домашние задания выполняются по предложенной в программе литературе, указанной в перечне основной и дополнительной литературы.

Требования к составлению реферата

Реферат – это самостоятельная работа, в ходе которой происходит аттестация студента. Студенту дается тема для исследования, он определяет цели и задачи, отражает свои взгляды на проблему, логически излагает материал. К написанию реферата предъявляются определенные требования, которые автор должен в обязательном порядке соблюдать.

Каждый реферат имеет четко определенную структуру:

- титульный лист, который оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения;
- содержание, где прописываются все главы и номера страниц, на которых они расположены;
- введение – это часть работы, где автор указывает цели, задачи, актуальность выбранной темы;
- основная часть, в которой излагается материал по теме;
- в заключительной части работы прописываются выводы, сравнения, высказывается точка зрения на рассматриваемую проблему;
- список литературы и источников, которые были изучены при написании реферата;
- приложения, если таковые имеются.

Средний объем реферата – от 500 до 2500 печатных знаков.

Требования к докладу, сообщению

Доклад или сообщение это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы изучаемой в процессе освоения данной дисциплины.

Во время подготовки доклада магистрант должен обратить внимание на актуальность темы, на основополагающие моменты рассматриваемой темы, определить последовательность предлагаемого материала, обратить внимание на результаты решения восставленной проблемы.

Средний объем доклада – от 2 до 5 печатных листов.

При оценке доклада учитывается: соответствие содержания доклада заявленной теме; полнота раскрытия темы; перечень использованной литературы; умение отвечать на вопросы по тексту доклада.

Требования к презентации

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой интерактивное изложение в визуальном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть рассматриваемого вопроса или проблемы, приводит различные схемы или системы, а также собственные взгляды на вопросы изучаемой темы.

Среднее количество слайдов – от 10 до 20

При оценке представленной презентации учитывается: соответствие содержания заявленной теме; полнота раскрытия темы; ссылка на авторов занимающихся данной проблемой и литературные источники; умение отвечать на вопросы по представленной теме..

Требования к выполнению практических заданий

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Практическая работа должна быть четко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Практическое задание выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

Проектное задание:

- моделирование тренировочного процесса по этапам в избранном виде спорта.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются следующие технологии, развивающие у студентов навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: дискуссии, педагогика сотрудничества, ситуационные методы. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере физкультурного образования.

При обучении лиц с ограниченными возможностями и инвалидами используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуализации обучения, сопровождение тьютерами в образовательном пространстве, увеличение времени на самостоятельное освоение материала.

6.1. Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Спорт и его характеристика Классификация видов спорта.	<i>Лекции</i> В формате ДОТ с использованием виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Цифровое обучение»)	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность		<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Спортивная тренировка. Понятия, цель, задачи		<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 4. Средства спортивной тренировки	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 5. Методы спортивной тренировки	<i>Лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>

Тема 6. Теоретическая подготовка и Психологическая подготовка	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 7. Техническая подготовка и физическая подготовка	<i>Лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 8. Тактическая подготовка и интегральная подготовка	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 9. Тренировочный процесс в системе спортивной подготовки.	<i>Лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 10. Структура многолетней подготовки в спорте	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>

6.2. Информационные технологии

- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей корпоративной электронной почты (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Цифровое обучение»);
- использование средств представления учебной информации для проведения лекций и семинаров с использованием презентаций.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»

Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
R	Программная среда вычислений
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>
Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU
4. Справочная правовая система КонсультантПлюс. <http://www.consultant.ru>
5. Электронно-библиотечная система eLibrary. <http://elibrary.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Система физической культуры» [*наименование дисциплины (модуля)*] проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Спорт и его характеристика Классификация видов спорта.	ПК 3	<i>Опрос по теме</i>
2	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	ПК 3	<i>Презентация</i>
3	Спортивная тренировка. Понятия, цель, задачи	ПК 3	<i>Доклад</i>

4	Средства спортивной тренировки	ПК 3	<i>конспект занятия</i>
5	Методы спортивной тренировки	ПК 3	<i>контрольная работа</i>
6	Теоретическая подготовка и Психологическая подготовка	ПК 3	<i>Опрос по теме</i>
7	Техническая подготовка и физическая подготовка	ПК 3	<i>Презентация</i>
8	Тактическая подготовка и интегральная подготовка	ПК 3	<i>Доклад</i>
9	Тренировочный процесс в системе спортивной подготовки.	ПК 3	<i>конспект занятия</i>
10	Структура многолетней подготовки в спорте	ПК 3	<i>контрольная работа</i>

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7. Критерии оценивания результатов обучения

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя

Шкала оценивания	Критерии оценивания
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Пример тестовых заданий по теме 4.

Тестовые задания

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов.

ТЕСТ ВАРИАНТ № 1

1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:
 - a) Обще подготовительные упражнения;
 - b) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
 - c) Избранные соревновательные упражнения;
 - d) Соревновательные упражнения;
 - e) Специально подготовительные упражнения;

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:
 - a) Специально подготовительные
 - b) Имитационные;
 - c) Гимнастические;
 - d) Обще развивающие;
 - e) Подводящие;

3. Практические методы спортивной тренировки – это:
 - a) Методы общей и специальной физической подготовки.
 - b) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
 - c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - d) Специфические и общепедагогические;
 - e) Игровой и соревновательный;

4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:
 - a) Специальной координации;
 - b) Специальной быстроты.
 - c) Специальной выносливости;
 - d) Специальной гибкости;
 - e) Специальной ловкости;

5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:

- a) Физические упражнения;
- b) Игровые и соревновательные упражнения.
- c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
- d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
- e) Тренировочные снаряды и оборудование;

6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

- a) Степень освоения техники вида спорта;
- b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- c) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
- d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
- e) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;

7. Спортивная подготовка – это:

- a) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- b) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
- c) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
- d) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
- e) Повторное выполнение спортивного упражнения;

8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

- a) Соревновательные и игровые упражнения;
- b) Индивидуальные упражнения;
- c) Групповые упражнения.
- d) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
- e) Избранные упражнения;

9. Интервальные методы тренировки – это:

- a) Повторные методы;
- b) Комбинированные методы;
- c) Игровые и соревновательные методы;
- d) Равномерные и переменные методы.
- e) Повторные и комбинированные методы;

10. Тактическое мышление – это:

- a) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
- b) Оценка соревновательной ситуации;
- c) Специальная тактическая подготовка;
- d) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.

е) Формирование тактических знаний, умений и навыков;

ТЕСТ ВАРИАНТ № 2

1. Физические упражнения – это:

- а) Мобилизующие, корригирующие средства;
- б) Упражнения повышенной интенсивности;
- в) Специфические упражнения избранного вида спорта;
- г) Специально подготовительные упражнения.
- е) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;

2. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

- а) Тактика;
- б) Реакция;
- в) Техника;
- г) Стадия;
- е) Интеракция.

3. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

- а) Десять зон.
- б) Пять зон;
- в) Шесть зон;
- г) Семь зон;
- е) Восемь зон;

4. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- а) Структуру многолетних тренировочных циклов.
- б) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
- в) Структуру отдельного тренировочного занятия.
- г) Структуру этапов тренировки.
- е) Структуру больших тренировочных циклов.

5. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

- а) На 6 этапов;
- б) На 2 этапа.
- в) На 4 этапа;
- г) На 3 этапа;
- е) На 5 этапов;

6. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

- а) Соревновательный метод.
- б) Подвижный метод.
- в) метод круговой тренировки

7. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:

- а) Специальная подготовка.
- б) Психическая подготовка.

- с) Интегральная подготовка.
- д) Специфическая подготовка.
- е) Волевая подготовка.

8. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:

- а) Результаты тренировки.
- б) Физической подготовки.
- в) Спортивных результатов.
- г) Техничко-тактической подготовки.
- д) Спортивной тренировки.

9. Эффективность системой тренировки обеспечивается:

- а) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- б) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
- в) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- г) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- д) Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;

10. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:

- а) Технической подготовки;
- б) Игровой подготовки;
- в) Соревновательной подготовки;
- г) Научно-методического обеспечения;
- д) Теоретической подготовки.

ТЕСТ ВАРИАНТ № 3

1. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:

- а) Избранные соревновательные упражнения;
- б) Соревновательные упражнения;
- в) Игровые упражнения;
- г) Специально подготовительные упражнения;
- д) Тактические упражнения.

2. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:

- а) Общей подготовки спортсмена;
- б) Специальной подготовки спортсмена;
- в) Интегральной подготовки спортсмена;
- г) Технической подготовки спортсмена;
- д) Тактической подготовки.

3. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся :

- а) Методы общей и специальной физической подготовки.
- б) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;

- с) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- д) Специфический и общепедагогические;
- е) Игровой и соревновательный;

4. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

- а) Соревновательным методом.
- б) Равномерным методом;
- в) Попеременным методом;
- г) Интервальным методом;
- д) Игровым методом;

5. Под технической подготовкой следует понимать:

- а) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- б) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;
- в) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата;
- г) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;
- д) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;

6. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:

- а) Эффективность техники;
- б) Экономичность техники.
- в) Стабильность техники;
- г) Результативность техники;

7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:

- а) Прикладной физической подготовкой;
- б) Специальной двигательной подготовкой.
- в) Специальной физической подготовкой;
- г) Спортивной подготовкой;
- д) Общей физической подготовкой;

8. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется:

- а) Специфический метод;
- б) Комбинированный метод;
- в) Смешанный метод.
- г) Круговой метод;
- д) Повторный метод;

9. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:

- a) Тренировочной подготовкой;
- b) Соревновательной подготовкой;
- c) Технической подготовкой.
- d) Тактической подготовкой;
- e) Специальной подготовкой;

10. Укажите, какие существуют формы учета в спортивной тренировки в избранном виде спорта:

- a) Предварительный, основной, этапный.
- b) Педагогический, медико-биологический.
- c) Рубежный, исходный, итоговый.
- d) Оперативный, текущий, этапный.
- e) Предварительный, текущий, оперативный

ТЕСТ ВАРИАНТ № 4

1. Укажите, что является основой спортивной подготовки:

- a) Спортивный результат;
- b) Система тренировки;
- c) Научно-методическое обеспечение;
- d) Кадры.
- e) Тренировочный процесс;

33. Спортивная тренировка – это:

- a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- b) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
- d) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
- e) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение баскетболиста спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

2. Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей, эти упражнения называются:

- a) Специально подготовительные;
- b) Соревновательные;
- c) Игровые;
- d) Подвижные;
- e) Физические упражнения.

3. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки:

- a) Соревновательные и специально подготовительные;
- b) Игровые и соревновательные;
- c) Подводящие и подвижные;
- d) Развивающие и имитационные;
- e) Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств.

4. В спортивной тренировке, разучивание движения в целом осуществляется
- В результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений.
 - При освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно;
 - На этапе начального разучивания двигательного действия;
 - В рамках одного занятия;
 - До необходимой степени совершенства;
5. Метод, который характеризуется чередованием интенсивности усилий, называется:
- Соревновательным методом.
 - Попеременный метод;
 - Равномерным методом;
 - Интервальным методом;
 - Игровым методом;
6. Видах спорта средствами общей подготовки является:
- Соревновательные упражнения
 - Обще подготовительные упражнения;
 - Общеразвивающие упражнения;
 - Подводящие упражнения;
 - Имитационные упражнения;
7. В избранном виде спорта средствами технической подготовки являются:
- Физические упражнения;
 - Игровые и соревновательные упражнения.
 - Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
 - Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
 - Тренировочные снаряды и оборудование;
8. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является показателем:
- Вариативности техники;
 - Мобильности техники.
 - Стабильности техники;
 - Экономичности техники;
 - Эффективности техники;
9. Укажите, на что направлена общая тактическая подготовка:
- На совершенствования тактических действий;
 - На реализацию тактических действий в избранном виде спорта.
 - На овладение знаниями и тактическими навыками;
 - На овладение знаниями и техническими навыками;
 - На овладение игровыми и соревновательными навыками;
10. Подготовка, которая направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях, называется:
- Спортивно-техническая подготовка;
 - Специально-спортивная подготовка;
 - Интегральная подготовка.

- d) Общая тактическая подготовка;
- e) Специальная тактическая подготовка;

ТЕСТ ВАРИАНТ № 5

1. Увеличение функциональных возможностей организма в процессе спортивной тренировки зависит :

- a) От игровой и соревновательной деятельности;
- b) От современной методики тренировок.
- c) Только от соревновательных нагрузок;
- d) От тренировочных и соревновательных нагрузок;
- e) Только от тренировочных нагрузок;

2. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения в ходе спортивной подготовки могут быть использованы:

- a) В облегченных и усложненных условиях
- b) В игровых и соревновательных условиях;
- c) В зависимости от поставленных задач УТП.
- d) В облегченных, в усложненных условиях и в условиях максимально приближенной к соревновательным;
- e) В условиях максимально приближенной к соревновательным

3. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется:

- a) Годичный цикл.
- b) Мезоструктура;
- c) Микроструктура;
- d) Микроцикл;
- e) Макроцикл;

4. Укажите, как называются этапы многолетней подготовки спортсменов:

- a) Предварительный этап, этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
- b) Предварительный, начальный этап спортивной специализации, углубленный и этап спортивного совершенствования;
- c) Этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
- d) Предварительный этап, этап углубленного разучивания и этап спортивного совершенствования.
- e) Предварительный этап, этап начального разучивания, этап углубленного разучивания.

5. Длительность этапа начальной спортивной специализации в процессе многолетней подготовки спортсмена составляет:

- a) 4 года.
- b) 5 лет.
- b) 6-8 лет.
- c) 5-7 лет.
- d) 4-6 лет.
- e) 3-5 лет.

6. Укажите, какие методы используются в процессе спортивной тренировки:

- a) Круговой.
- b) Обще педагогический и практический;
- c) Специфический и практический;
- d) Педагогический и специфический;
- e) Игровой и соревновательный;

7. Под технической подготовкой следует понимать:

- a) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- b) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;
- c) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата;
- d) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;
- e) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;

8. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:

- a) Эффективность техники;
- b) Экономичность техники.
- c) Стабильность техники;
- d) Результативность техники;

9. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:

- a) Прикладной физической подготовкой;
- b) Специальной двигательной подготовкой.
- c) Специальной физической подготовкой;
- d) Спортивной подготовкой;
- e) Общей физической подготовкой;

10. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

- a) Обще подготовительные упражнения;
- b) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
- c) Избранные соревновательные упражнения;
- d) Соревновательные упражнения;
- e) Специально подготовительные упражнения;

Критерии оценки

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Вопросы к контрольным работам 3 семестр

1. Основные понятия спорта: спорт, виды спорта, классификации видов спорта, тренированность, подготовленность, спортивная форма.
2. Функции спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений)
4. Система спортивных соревнований: понятие, классификация, правила, положение, способы проведения, содержание и особенности соревновательной деятельности.

4 семестр

1. Спортивная тренировка: понятие, цель, задачи, содержание.
2. Отбор в процессе многолетней подготовки.
3. Контроль и учет в спортивной тренировке.
4. Планирование в спорте (перспективное, текущее, оперативное).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

№ 1 Система спортивных соревнований.

1. Изучить правила соревнований по виду спорта.
2. Составить положение о соревновании по избранному виду спорта
3. Составить календарь /порядок встреч/ по круговой системе /для 7 команд или участников/ и по системе с выбыванием /для 15 команд или участников/.

№ 2 Средства спортивной тренировки.

Составить комплекс упражнений для развития двигательных /физических/ качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

№ 3 Нагрузки, применяемые в спорте

Начертить кривую нагрузки, используя измерение пульса у одного из спортсменов в начале занятия, в середине и в конце занятия /10 измерений/. По горизонтальной линии откладывают время, по вертикальной линии отмечают количество ударов пульса и вычерчивают кривую, которая отражает уровень физических напряжений, По графику сделать вывод о величине нагрузки, ее динамике, указать, как лучше организовать двигательную деятельность занимающихся на тренировке.

№ 4 Техническая подготовка спортсмена /процесс обучения двигательному действию/

Описать технику двигательного действия (приема) в избранном виде спорта и содержания обучения по этапам /1-ознакомление; 2-разучивание; 3-совершенствование/. Определить частные задачи, подготовительные и подводящие упражнения, методы и приемы обучения, пути устранения ошибок.

№ 5 Физическая подготовка спортсмена

Составить конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке (ОФП) для группы начальной подготовки в избранном виде спорта.

№ 6 Тактическая подготовка спортсмена

Составить конспект тренировочного занятия, целью которого является отработка технико-тактических схем (групповых взаимодействий) в избранном виде спорта.

№ 7 Психологическая подготовка спортсмена

Изучить две группы способов регуляции неблагоприятных предстартовых состояний спортсменов:

1 гр. способов. Их суть состоит в том, чтобы изменить соматические и вегетативные проявления предстартовых состояний так, чтобы они стали соответствовать спокойному, уравновешенному состоянию.

а/ контроль и регуляция тонуса мимической мускулатуры;

б/ контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры;

в/ контроль и регуляция темпа движений и речи;

г/ специальные дыхательные упражнения.

2 гр. способов. Их суть состоит в умении спортсмена избегать возбуждающих мыслей и представлений о предстоящем соревновании или оперативно избавляться от них, если они вдруг возникнут. К ним относятся: а/ отключение; б/ отвлечение; в/ самовнушение - самоубеждение.

№ 8 Построение тренировочного занятия.

Составить конспект тренировочного занятия для УТГ 1 года обучения, задачей которого является обучение одному из технических элементов вида спорта.

№ 9 Построение тренировочного микроцикла

Разработать схемы 2-х типов тренировочных микроциклов, обратив особое внимание на сочетание занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

№ 10 Построение тренировочного мезоцикла

Разработать схемы 2-х типов тренировочных мезоциклов, обратив особое внимание на сочетание микроциклов.

№ 11 Построение тренировочного макроцикла

Составить схему тренировочного макроцикла (подготовительный, соревновательный, переходный периоды) в избранном виде спорта, зная что существуют 3 типа макроциклов:

1) одноцикловой, 2) двухцикловой, 3) трехцикловой.

№ 12 Отбор на этапах многолетней подготовки.

Составить перечень показателей /тестов/ для отбора в избранный вид спорта на начальном этапе подготовки спортсменов.

№ 13 Контроль в спортивной тренировке

1. Составить перечень педагогических показателей, позволяющих всесторонне охарактеризовать подготовленность спортсмена в избранном виде спорта /тесты по ОФП, СФП, технике и тактике/.

Тематика рефератов, докладов

1. Содержание, структура и задачи предмета основы спортивной подготовки.
2. Профессиональные компетенции тренера по виду спорта.
3. Спорт в современном обществе.
4. Тренированность, подготовленность, спортивная форма.
5. Спортивные достижения.
6. Основные направления в развитии спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений)
7. Способы проведения соревнований.
8. Содержание и особенности соревновательной деятельности.
9. Спортивная тренировка в системе спортивной подготовки.
10. Принципы спортивной тренировки:
11. Средства спортивной тренировки
12. Словесные и наглядные методы спортивной тренировки.
13. Характеристика методов обучения технике

14. Характеристика методов равномерного и переменного упражнения.
15. Характеристика методов повторного и интервального упражнения.
16. Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки.
17. Нагрузки, применяемые в спорте.
18. Теоретическая подготовка спортсмена.
19. Техническая подготовка спортсмена (содержание, значение, связь с другими сторонами подготовки).
20. Структура процесса обучения двигательным действиям.
21. Физическая подготовка
22. Сила, виды силовых способностей, и их методика развития
23. Быстрота как двигательное качество, виды скоростных способностей, методика развития.
24. Выносливость как двигательное качество, виды, методика развития выносливости.
25. Ловкость как двигательное качество, основные направления в её развитии
26. Гибкость как двигательное качество, виды гибкости, методика её развития.
27. Тактическая подготовка спортсмена (задачи, средства, методы)
28. Психологическая подготовка спортсменов.
29. Интегральная подготовка спортсмена.
30. Построение тренировочного занятия.
31. Типы занятий в спорте.
32. Формы организации занятий в спорте.
33. Построение тренировки в микроцикле.
34. Методика построения годового цикла в спортивной подготовке.
35. Характеристика периодов подготовки в спорте.
36. Многолетняя подготовка спортсмена.
37. Отбор и ориентация в спорте.
38. Контроль в спортивной тренировке.
39. Планирование и учет в спорте.

Перечень вопросов к зачету

- 1 Содержание, структура и задачи предмета « Основы спортивной подготовки».
- 2 Профессиональные умения и навыки тренера по виду спорта.
- 3 Основные понятия спорта: спорт, виды спорта, классификации видов спорта, тренированность, подготовленность, спортивная форма.
- 4 Спортивные достижения, спортивная квалификация.
- 5 Функции спорта.
- 6 Основные направления в развитии спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений)
- 7 Система спортивных соревнований: понятие, классификация, правила, положение, способы проведения, содержание и особенности соревновательной деятельности.
- 8 Спортивная тренировка: понятие, цель, задачи, содержание.
- 9 Принципы спортивной тренировки: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, цикличность тренировочного процесса, волнообразность в динамике нагрузок, постепенность и стремление к предельным нагрузкам.
- 10 Средства спортивной тренировки и их характеристика.
- 11 Соревновательные упражнения.
- 12 Специально-подготовительные упражнения (СПУ) (подводящие и развивающие упражнения) Общеподготовительные упражнения (ОПУ).
- 13 Учет особенностей спортивной специализации при подборе средств тренировки. Дополнительные средства спортивной тренировки.

- 14 Средства словесного воздействия..Средства наглядного воздействия. Гигиенические средства. Тренажеры
- 15 Средства спортивной тренировки: основные и дополнительные.
- 16 Словесные и наглядные методы спортивной тренировки.
- 17 Характеристика методов обучения технике (разучивание в целом и по частям, связь с методами слова и демонстрации).
- 18 Характеристика методов равномерного и переменного упражнения.
- 19 Характеристика методов повторного и интервального упражнения.
- 20 Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки.
- 21 Нагрузки, применяемые в спорте.
- 22 Теоретическая подготовка спортсмена.
- 23 Техническая подготовка спортсмена (содержание, значение, связь с другими сторонами подготовки).

Перечень вопросов для устного опроса

1. Основные направления в развитии спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений)
2. Система спортивных соревнований: понятие, классификация, правила, положение, способы проведения, содержание и особенности соревновательной деятельности.
3. Спортивная тренировка: понятие, цель, задачи, содержание.
4. Средства спортивной подготовки.
5. Тренировка как целенаправленный процесс для достижения спортивных результатов.
6. Методы спортивной тренировки.
7. Характеристика методов обучения технике (разучивание в целом и по частям, связь с методами слова и демонстрации).
8. Характеристика методов равномерного и переменного упражнения.
9. Характеристика методов повторного и интервального упражнения.
10. Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки.
11. Нагрузки, применяемые в спорте.
12. Теоретическая подготовка спортсмена.
13. Техническая подготовка спортсмена (содержание, значение, связь с другими сторонами подготовки).
14. Двигательные ошибки и методика их исправления.
15. Структура процесса обучения двигательным действиям.
16. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические характеристики движений.
17. Физическая подготовка (содержание, значение, связь с другими сторонами подготовки).
18. Сила, виды силовых способностей, и их методика развития
19. Быстрота как двигательное качество, виды скоростных способностей, методика развития.
20. Выносливость как двигательное качество, виды, методика развития выносливости.
21. Ловкость как двигательное качество, основные направления в её развитии
22. Гибкость как двигательное качество, виды гибкости, методика её развития.
23. Тактическая подготовка спортсмена (задачи, средства, методы)
24. Психологическая подготовка спортсменов (общая и подготовка к соревнованию).
25. Интегральная подготовка спортсмена.
26. Построение тренировочного занятия. Типы занятий. Формы организации занятий.
27. Построение тренировки в микроцикле.
28. Построение тренировки в мезоцикле.
29. Методика построения годичного цикла.

30. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла.
31. Многолетняя подготовка спортсмена.
32. Отбор в процессе многолетней подготовки.
33. Контроль в спортивной тренировке.
34. Планирование в спорте (перспективное, текущее, оперативное).
35. Учет в процессе спортивной тренировки.
36. Характеристика периодов подготовки в спорте.
37. Многолетняя подготовка спортсмена.
38. Отбор и ориентация в спорте.
39. Контроль в спортивной тренировке.
40. Планирование и учет в спорте.

В билете 4 вопроса: 1- (вопросы 1-20) 2- (вопросы 21-40)

3 вопрос - практический (составить комплекс упражнений, схемы розыгрыша, положение о соревновании, схему микроцикла, кривую нагрузки, конспект занятия, положение о соревнованиях и др.)

Оценка качества подготовки обучающихся включает текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию. Данные типы контроля служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и студентом, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебной дисциплины.

К формам контроля относится промежуточный контроль знаний в устной форме. Студент должен ответить на два вопроса из примерного перечня вопросов.

При полном выполнении учебного плана, сдачи теста на положительную оценку, подготовка доклада-реферата, сдача презентации, экзамен выставляется в зачетку со средней отметкой за выполненные задания. В случае когда студент не набирает нужное количество баллов (60 и более) он сдает экзамен в виде ответа на выпавший вопрос из примерного перечня вопросов к экзамену

Отлично ставится при

- правильном, полном и логично построенном ответе,
- умении оперировать специальными терминами,
- использовании в ответе дополнительный материал,
- иллюстрировать теоретические положения практическим материалом.

Хорошо - в ответе могут иметься

- негрубые ошибки или неточности,
- затруднения в использовании практического материала,
- не вполне законченные выводы или обобщения.

Удовлетворительно ставится при

- схематичном неполном ответе,
- видимые затруднения в использовании практического материала,
- логически не законченном ответе

Неудовлетворительно ставится при

- неумении оперировать специальными терминами или их незнание,
- с грубыми ошибками,
- неумением приводить примеры практического использования научных знаний.
- несоответствие ответа заданному вопросу

Таблица 9 Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции ПК 3				
1.	Задание закрытого типа	1. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете? А) Словесные, наглядные, практические. Б) Наглядные, познавательные, прикладные. В) Физические, биологические, гигиенические.	+ А;	1
2.		В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию? А) Целью и направленностью. Б) Местом проведения и методами. В) Набором упражнений.	+ В);	1
3.		Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)? А) Красота движений. Б) Соответствие техническому эталону (образцу). В) Эффективность в решении задач.	+ Б);	1
4.		Какую цель преследует отечественная система ФВ? А) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки). Б) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. В) Укрепление здоровья людей.	+ А)	1
5.		В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного? А) В объеме выполняемой	+ Б) ;	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		нагрузки. Б) В количестве рабочих отрезков (подходов). В) В длительности интервалов отдыха.		
6.	Задание открытого типа	1. <i>Решите практическую задачу.</i> Какой метод тренировки выбрать при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.	+ а) Соревновательный метод;	1
7.		2. На сколько групп разделены и классифицированы доступные методы тренировки	Методы тренировки имеют первостепенное значение и для теории тренировки , и для тренерской практики. Несмотря на огромное разнообразие возможных комбинаций упражнений, доступные методы тренировки могут быть классифицированы и подразделены на пять главных групп	1
8.		3. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как.....	+единоборства	1
9.		4. Ловкость как физическое качество и методы ее воспитания	Ответ: Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений. Методы: игровой соревновательный.</p>	
10.		5. Охарактеризуйте этапы спортивной подготовки.	<p>Ответ: 1. Предварительная подготовка -1-3 года 2. Начальная специализация 2-3 года. 3. Углублённая специализация 2-3 года. 4. Спортивное совершенствование индивидуально.</p>	5
Комбинированное задание				
11.	задание комбинированного типа	<p>Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как единоборства. В чем различия тренировочного процесса в каждом из них.</p>	<p>Тренировочный процесс в единоборствах может иметь следующие различия: Специализация спортсмена. В одних видах единоборств спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями и уровнем развития анаэробной производительности, в других — аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе. Построение годичного цикла подготовки. Он может состоять из четырёх этапов технико-физической тренировки и этапа общефизической подготовки. Особенности</p>	5 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			механических нагрузок. В разных единоборствах могут быть акцентированные механические воздействия на организм: удары (динамические нагрузки), захваты-удержания (статические нагрузки). Индивидуализация тренировочного процесса. Он строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Расстановка приоритетов. В соответствии со стоящими целями и решаемыми задачами, может отличаться расстановка приоритетов и конкретный инструментарий для их решения.	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Посещение занятий	18\0,2	3,6	
2.	Выступление на семинарских занятиях			по расписанию
2.1.	полный ответ по вопросу	9\1 балла	9	
2.2	доклад теме	1\1,8 балла	1,8	
2.3.	дополнение	9\0,4 балла	3,6	
2	Практическое задание	1\4 балла	4	по расписанию

3	Тестирование по разделам	40\0,5 балл за каждый правильный ответ	20	по расписанию
4	Презентация	1\ 2,5балла	2,5	по расписанию
5	Практическая работа	1\ 3балла	3	по расписанию
6	Реферат	1\2,5 балла	2,5	по расписанию
Промежуточный контроль			50	
6	Блок бонусов			
6.1.	Научно-практическая деятельность (выступление на конференции, публикации статей)	1\10 балла	10	по расписанию
			10	по расписанию
Всего				
дополнительный блок				
7	Экзамен		50	по расписанию
Итого			100	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	- 1
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	- 2
<i>Неготовность к занятию</i>	- 2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	-2
<i>Не выполненное домашнее задание</i>	- 3

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
90–100	5 (отлично)
85–89	4 (хорошо)
75–84	
70–74	
65–69	3 (удовлетворительно)
60–64	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1 основная литература:

Губа В.П., Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П.

Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. - ISBN 978-5-9718-0577-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. ; стереотип. - СПб; М. : Лань: Омега-Л, 2004. - 160 с. – 37 шт

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Академия, 2002. - 480 с. – 21 шт.

Шамардин А.И., Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин; под общ. ред. В.Д. Фискалова - М. : Советский спорт, 2013. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0628-8 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html>

8.2 дополнительная литература:

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : рек. М-вом РФ по физической культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей вузов и сред. учеб. заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2004. - 480 с. – 12 шт.

3. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, Василий Степанович. - М. : Академия, 2001. - 144 с. 21 шт.

4. Адельфинский А.С., Назло рекордам. Опыт исследования массового спорта[Электронный ресурс] монография/ Адельфинский, А. С. - М.: Дело, 2018. - 384 с. - ISBN 978-5-7749-1297-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785774912971.html>

5. Ворожбитова А.Л., Гендер в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ворожбитова А.Л. - М. : ФЛИНТА, 2014. - 216 с. - ISBN 978-5-9765-1031-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976510319.html>

6. Варфоломеева З.С., Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] / Варфоломеева З.С. - М. : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515277.html>

1. Шустин Б.Н., Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] / Шустин Б.Н., Яшина Е.Р., Арансон М.В. - М. : Спорт, 2017. - ISBN --2017 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sport_5-2017.html

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – BiblioТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

Учетная запись образовательного портала АГУ

2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.

www.studentlibrary.ru. *Регистрация с компьютеров АГУ*

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающихся

материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).