Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано управлением организации и контроля качества образовательной деятельности
«24» марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол «28» марта 2022 г. № 03
Председатель _____
/М.А. Миненкова/

**Рабочая программа дисциплины**

Профессиональное спортивное совершенствование 3

**Направление подготовки**
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация**
Бакалавр

**Форма обучения**
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр, гимнастики и единоборств
Протокол от «18» марта 2022 г. № 8
Зав. кафедрой _____
/В.А. Иванов/

Мытищи
2022

Автор-составитель:

Егоров В. В. доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств

Рабочая программа дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование 3» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ..... 4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ..... 4
3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 5
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ..... 6
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... 8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 29
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЕЮ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 33
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ……31
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 34

## 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта (виды гимнастики и спортивного единоборства).

**Задачи дисциплины:**

- овладение и развитие теоретических знаний и понятий в области избранного вида спорта;
- совершенствование у учащихся специализированных навыков в избранном виде спорта;
- совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;
- овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации и судейству соревнований в избранном виде спорта.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК -2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики;

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;

ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры», «Виды физкультурно-спортивной деятельности».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики), освоения дисциплин «Функциональный тренинг в системе физического воспитания», «Технология оздоровительной тренировки».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| **Показатель объема дисциплины** | **Форма обучения** |
|---|---|
| | **Очная** |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 10 |
| Объем дисциплины в часах | 360 |
| Контактная работа: | 176,7 |
| Лекции | 66 |
| Практические занятия | 108 |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7 |
| Зачет | 0,4 |
| Предэкзаменационная консультация | 2 |
| Экзамен | 0,3 |
| Самостоятельная работа | 158 |
| Контроль | 25,3 |

Формы промежуточной аттестации: зачет во 2,4 семестрах, экзамен в 6 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины
**По очной форме обучения**

| **Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием** | **Лекции** | **Практические занятия** |
|---|---|---|
| **1.Дисциплина «Профессиональное спортивное совершенствование 3» в системе высшего физкультурного образования**<br>Введение в дисциплину.<br>Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка. | 2 | 8 |
| 2.Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания | 4 | 12 |
| 3.**Спортивная техника.**<br>Классификация техники. | 6 | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| Технология обучения техническим действиям.<br>Совершенствование навыков техники. | | |
| **4.Стратегия и тактика.**<br>Классификация тактики.<br>Технология обучения тактическим действиям.<br>Совершенствование навыков технико-тактических действий. | 6 | 10 |
| **5.Физическая подготовка.**<br>Общая и специальная физическая подготовка.<br>Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта. | 6 | 10 |
| **6.Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).**<br>Характеристика спортивных соревнований.<br>Правила соревнований в избранном виде спорта<br>Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта | 8 | 12 |
| **7.Особенности многолетней подготовки спортсменов.**<br>Специфика задач многолетней подготовки спортсменов,<br>содержания, методики тренировки на отдельных этапах. | 10 | 12 |
| **8.Особенности подготовки спортсменов различной квалификации:**<br>высшие разряды,<br>спортивные резервы,<br>массовый спорт,<br>спорт для инвалидов. | 10 | 10 |
| **9.Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)**<br>Модельные характеристики спортсменов в избранном виде спорта.<br>Методика отбора в избранном виде спорта. | 8 | 12 |
| **10. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.**<br>Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.<br>Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации. | 8 | 12 |
| Итого | 68 | 108 |

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения | Изучаемые вопросы | Количество часов | Формы самостоятельной работы | Методические обеспечения | Формы отчетности |
|---|---|---|---|---|---|
| **Дисциплина «Профессиональное спортивное совершенствование 3» в системе высшего физкультурного образования** | Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка. | 14 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, к письменному опросу | Рекомендованная литература | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| **Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью** | Тренировочные средства решении задач физического воспитания | 16 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, к письменному опросу, | Рекомендованная литература | Реферат, устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | подготовка контрольной работы | | |
| **Спортивная техника** | Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники. | 16 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Реферат, устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| **Стратегия и тактика** | Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий. | 16 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Реферат, устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| **Физическая подготовка** | Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта. | 16 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| **Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта)** | Характеристика спортивных соревнований. Правила соревнований в избранном виде спорта Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта | 16 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| **Особенности многолетней подготовки спортсменов** | Специфика задач многолетней подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах | 16 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| **Особенности подготовки спортсменов различной квалификации** | Высшие разряды, спортивные резервы, массовый спорт, спорт для инвалидов. | 16 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| **Спортивная ориента-** | Модельные характеристи- | 16 | Подготовка | Рекомен- | Реферат, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ция и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)** | ки спортсменов (команд) в избранном виде спорта. Методика отбора в избранном виде спорта. | | реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | дованная литература | устный опрос, письменный опрос |
| **Профилактика травматизма в избранном виде спорта** | Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации. | 16 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка контрольной работы | Рекомендованная литература | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| Итого | | 158 | | | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции | Этапы формирования |
|---|---|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК -2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

| | |
|---|---|
| ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

**5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования | Описание показателей | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
|---|---|---|---|---|---|
| ОПК-1 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- положения основных учений в области физической культуры.<br>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.<br>- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.<br>Уметь:<br>- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.<br>- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.<br>Владеть:<br>- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортив- | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ного результата | | |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий<br>- приемы разработки учебных планов и программ<br>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок<br>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий<br>Уметь:<br>- Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;<br>- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.<br>Владеть:<br>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей<br>- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-2 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов<br>Уметь:<br>- Оперирует методиками проведения спортивной ориентации<br>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.<br>- Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.<br>Владеть:<br>- Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида. | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных заня- | Знать:<br>- основные этапы спортивного отбо- | Устный опрос, | Шкала оценивания |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | тиях<br>2. Самостоятельная работа | ра. Перечисляет основные признаки этапов<br>Уметь:<br>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.<br>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике.<br>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.<br>- Проводит комплексную диагностику.<br>Владеть:<br>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида. | письменный опрос, реферат, контрольная работа | устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-3 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.<br>**Уметь:**<br>- составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания;<br>- проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.<br>**Уметь:**<br>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся;<br>- проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре;<br>- использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.<br>**Владеть:**<br>- высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания. | | |
| ОПК-4 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- основные плановые документы.<br>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).<br>- виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности..<br>- основные источники получения информации, средства ее обработки.<br>Уметь:<br>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).<br>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).<br>- Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.<br>- Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Уметь:<br>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.<br>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.<br>- Применяет полученные навыки при | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.<br>Владеть:<br>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)<br>- результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности. | | оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-5 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- основные признаки социально-психологических качеств.<br>- механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств<br>- основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике.<br>Уметь:<br>- Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся.<br>- Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся.<br>Владеть:<br>- основными методами воспитания | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Уметь:<br>- Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся.<br>- Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств.<br>Владеть:<br>- основными методами воспитания<br>- Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся.<br>- способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся. | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-6 | Пороговый | 1.Работа на учебных заня- | Знать:<br>- средства и методы формирования | Устный опрос, | Шкала оценивания |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | тиях<br>2. Самостоятельная работа | здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях<br>- мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта.<br>- технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС.<br>Уметь:<br>- Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения).<br>Владеть:<br>- понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы.<br>- методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения | письменный опрос, реферат, контрольная работа | устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Уметь:<br>Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС.<br>Владеть:<br>- методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения<br>- методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ. | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-7 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС<br>- причины возникновения травматизма.<br>- мероприятия направленные на профилактику травматизма.<br>Уметь:<br>- Составляет план профилактики | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | спортивного травматизма и контролирует его реализацию<br>- Распознавать наличие и вид повреждения<br>- Распознает основные виды травм ОДА, кожных покровов, НС | | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Уметь:<br>- Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС<br>- Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.<br>- Организует проведение восстановительных мероприятий<br>- организовать проведение восстановительных мероприятий<br>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;<br>- способен провести его коррекцию с учетом состояния спортсмена<br>Владеть:<br>- методики спортивного массажа<br>- владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-9 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- тестирование как метод исследования<br>- метрологические требования к тестам<br>Уметь:<br>- ориентироваться в выборе тестов<br>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП<br>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование<br>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию<br>Владеть:<br>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта<br>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся<br>- алгоритм постановки цели и выбор | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | путей её достижения<br>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно- сосудистой и дыхательной системами | | |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- тестирование как метод исследования<br>- метрологические требования к тестам<br>Уметь:<br>- ориентироваться в выборе тестов<br>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП<br>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование<br>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию<br>Владеть:<br>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта<br>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся<br>- алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения<br>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно- сосудистой и дыхательной системами | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-10 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов.<br>- способы установления отношений со спортсменами<br>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения<br>Уметь:<br>- Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании.<br>- определять прогнозы последствий принятых решений.<br>Владеть:<br>- техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников<br>- навыками обучения спортсменов.<br>- технологией тренировки юных и | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | квалифицированных спортсменов. | | |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов.<br>- способы установления отношений со спортсменами<br>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения<br>Уметь:<br>- выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта<br>- устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками<br>Владеть:<br>- методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста<br>- методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-12 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- трудовое законодательство; законодательство Российской Федерации в сфере ФКиС;<br>- требования охраны труда в области образования и физической культуры; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся;<br>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние<br>Уметь:<br>- -распознавать признаки нарушения интеллектуальных прав и использования методов по охране интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта<br>Владеть:<br>- использование способов установления контактов и поддержания взаи- | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | модействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта | | |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- требования охраны труда в области образования и физической культуры; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся;<br>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние<br>Уметь:<br>- - планировать, координировать и контролировать работу структурных подразделений, связанную с проведением физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировок<br>Владеть:<br>- навыками анализа различных правовых явлений, юридических фактов, правовых норм, правовых отношений, являющихся объектами интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-14 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта<br>Уметь:<br>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.<br>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.<br>Владеть:<br>- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов<br>методами отбора средств и методов спорта;<br>- навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | планов.<br>- Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.<br>- Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ | | |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта<br>Уметь:<br>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.<br>- Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта<br>Владеть:<br>- Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;<br>- Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |
| ОПК-15 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- истории строительства спортивных сооружений;<br>- классификации спортивных сооружений;<br>- требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС;<br>- способов проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.<br>Уметь:<br>- разъяснять правила поведения в | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | помещении спортивного сооружения и на его территории;<br>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях<br>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;<br>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.<br>Владеть:<br>- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования;<br>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря. | | контрольной работы |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- особенностей спортивных сооружений для различных видов спорта;<br>- состава спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;<br>- правил эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;<br>- параметров и оборудования различных спортивных объектов;<br>- расположения зрительских мест на трибунах;<br>- расположения помещений и устройства для судей и прессы;<br>- устройства и классификацию сооружений для легкой атлетики;<br>- устройства и классификацию плавательных бассейнов;<br>- устройства сооружений для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека;<br>- устройства и классификаций сооружений для игровых видов спорта;<br>- устройства сооружений для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; - устройства тира, стенда, стрельбища;<br>- устройства сооружений для лыжного спорта; | Устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | - устройства спортсооружений для инвалидов;<br>Уметь:<br>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;<br>- Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, по базовым видам спорта и ИВС;<br>Владеть:<br>- участия в судействе соревнований по ИВС;<br>- составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; | | |

**Описание шкал оценивания**

**Шкала оценивания контрольной работы**

| Баллы | Требования к критерию |
|---|---|
| **15** | 1. глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;<br>3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;<br>4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| **10** | 1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;<br>2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;<br>3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;<br>4. применяет теоретические знания на практике;<br>5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса. |
| **8** | 1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;<br>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;<br>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации. |

| | |
|---|---|
| **5** | 1. показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>2. не может дать чётких определений, понятий;<br>3. не может разобраться в конкретной практической ситуации;<br>4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний. |

**Шкала оценивания реферата**

| Критерии | Показатели |
|---|---|
| 1.Новизна реферированного текста<br>Макс. - 20 баллов | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы<br>Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников<br>Макс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев. |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль. |

**Шкала оценивания устного опроса**

| **Оценка** | **Требования к критерию** |
|---|---|
| **5** | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно |
| **4** | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. |
| **3** | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: |

| | |
|---|---|
| | - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно |
| **2** | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

**Шкала оценивания письменного опроса**

| Баллы | Требования к критерию |
|---|---|
| **1** | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно |
| **0,5** | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей. |
| **0,25** | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| **0** | не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Примерная тематика письменного опроса**

1.Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетние подготовки в избранном виде спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.

13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).
19. Тренировочные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
21. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
22. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
23. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
24. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
25. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетние подготовки в избранном виде спорта.
26 Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
27. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
28. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
29. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
30. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
31. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
32. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
33. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.
34. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.
35. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта
36. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.
37. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.
38.Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
39. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
40.Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

**Примерная тематика устного опроса**

1. Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в России и за рубежом.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.

6. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.
8. Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
9. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
10. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
11. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.
12. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных стадиях многолетней тренировки.
13. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
14. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, спецклассы и др.
15. Медицинский контроль в избранном виде спорта. Первичные признаки переутомления.
16. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
17. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в избранном виде спорта.
18. Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Документы планирования и отчетности.
19. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
20. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в избранном виде.
21. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
22. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в избранном виде спорта. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
23. Технология определения результатов в избранном виде спорта и условия их достоверности.
24. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
25. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
26. Характеристика соревновательных нагрузок в избранном виде спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
27. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
28. Характеристика деятельности тренера по избранному виду спорта. Качества, определяющие ее эффективность.
29. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде.
30. Стадии многолетней подготовки в избранном виде спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
31. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.
32. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в избранном виде спорта.
33. Характеристика техники в избранном виде спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
34. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в избранном виде.

35. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в избранном виде спорта, критерии их оценки.
36. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
37. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в избранном виде спорта.
38. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
39. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
40. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного
контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
41. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
42. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.
43. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
44. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта. Феномен «суперкомпенсации».
45. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
46. Отставленный тренировочный эффект в избранном виде спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
47. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
48. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.
49. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.

## Примерная тематика рефератов

1. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
2. Спортивный результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
3. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
4. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
6. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
8. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
9. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
10. Характеристика, средства и методы воспитания силовых качеств в единоборствах.

11. Характеристика, средства и методы воспитания силовых качеств в сложнокоординационных видах спорта
12. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
13. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
14. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
15. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
16. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
17. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
18. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
19. Использование средств избранного вида спорта в рекреационной деятельности.
20. Организация и проведение массовых спортивных праздников.
21. Оздоровительная направленность занятий избранным видом спорта.
22. Организация и проведение соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
23. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
24. Причины и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
25. Современный тренировочный процесс в единоборствах (на примере конкретного вида спорта).
26. Современный тренировочный процесс в сложнокоординационных видах спорта (на примере конкретного вида спорта).

**Примерная тематика контрольных работ**

1. Единоборства в системе физического воспитания.
2. "Методы спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта", сравните методы подготовки в сложнокоординационных видах спорта.
3. Содержание поединка, характеристика основных технических приемов.
4. Классификация и анализ технических приемов в нападении и защите.
5. Классификация техники и тактики нападения.
6. Основы методики судейства и содержание правил соревнований.
7. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
8. Организация и проведение соревнований в сложнокоординационных видах спорта.
9. Макроструктура процесса подготовки спортсменов
10. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов
11. Микроструктура процесса подготовки спортсменов
12. Соотношение параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности).
13. Последовательность различных звеньев тренировочного процесса.

**Примерные вопросы для зачета**

1. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.
2. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся.
3. Методы работы со спортсменами.

4. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
5. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
6. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
7. Типы и виды спорта.
8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.
11. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
12. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
13. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
14. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?
15. Что такое физические способности и координационная подготовка?
16. Характеристика техники (на примере избранного вида спорта).
17. Классификация техники в избранном виде спорта.
18. Физическая подготовка: общая и специальная.
19. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
20. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.
21. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности.
22. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.
23. Средства и методы развития физических качеств.
24. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.
25. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.
26. Средства восстановления в спорте.
27. Медико-биологические средства восстановления.
28. Психологические средства восстановления.
29. Педагогические средства восстановления.
30. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
31. Применение фармакологических средств восстановления.
32. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?
33. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?
34. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?
35. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
36. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?
37. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
38. Обоснуйте необходимость и целесообразность начало специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?
39. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
40. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
41. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
42. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
43. Как строятся тренировки в макроциклах?

44. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
45. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
46. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
47. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?
48. На чем основывается комплекс признаков, имеющих высокую прогностическую значимость?
49. Расскажите, как происходит организация спортивного отбора?
50. Расскажите о методах спортивного отбора?
51. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?

**Примерные вопросы для экзамена**

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
4. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
5. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
6. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
7. Метод целостно-конструктивного упражнения.
8. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
9. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
10. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
11. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
12. Эффективные средства и методы обучения и совершенствования спортивной техники.
13. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
14. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
15. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
16. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
17. Повторный метод.
18. Переменный метод.
19. Интервальный метод.
20. Методы частично-регламентированного упражнения.
21. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
22. Виды физических нагрузок.
23. Нагрузка физическая и функциональная.
24. Психологическая нагрузка.
25. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
26. Принципы соответствия физических нагрузок.
27. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
28. Принцип пороговых нагрузок.
29. Принцип сверхнагрузок.
30. Понятие форсированных нагрузок.
31. Возрастные особенности и физические нагрузки.
32. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
33. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
34. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
35. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.

36. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
37. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
38. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
39. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
40. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
41. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
43. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
44. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
45. Задачи и общая характеристика подготовки старших возрастных групп.
46. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
47. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
48. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
49. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
50. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
51. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.
52. Учет возрастных особенностей спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
53. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
54. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
55. Понятие и сущность спортивного отбора.
56. Задачи спортивного отбора.
57. Критерии спортивного отбора.
58. Педагогические методы спортивного отбора.
59. Психологические методы спортивного отбора.
60. Социологические методы спортивного отбора.
61. Медико-биологические методы спортивного отбора.
62. Морфологические критерии спортивного отбора.
63. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
64. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
65. Прогнозирование в спорте.
66. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
67. Особенности прогнозирование результатов в юношеском спорте.
68. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
69. Система спортивного отбора в сборные команды.
70. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
71. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
72. Документы, регулирующие спортивный отбор.
73. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.

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

Формами текущего контроля являются реферат, письменный опрос, устный опрос, контрольная работа.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

**Шкала оценивания зачета**

| Баллы | Критерии оценивания |
|---|---|
| 20 | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно |
| 15 | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. |
| 10 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно |
| 5 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

**Шкала оценивания экзамена**

| Критерии | Количество баллов |
|---|---|
| Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа. | 20-30 баллов |
| Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно. | 15-20 баллов |
| Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и не- | 10-15 баллов |

| | |
|---|---|
| точности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов. | |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано. | 0-10 балла |

**Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|---|---|
| 41 – 100 | Зачтено |
| 0 - 40 | Не зачтено |

| Оценка по 100-балльной системе | Оценка по 5-балльной системе |
|---|---|
| 81 – 100 | 5 «отлично» |
| 61 - 80 | 4 «хорошо» |
| 41 - 60 | 3 «удовлетворительно» |
| 0 - 40 | 2 «неудовлетворительно» |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст]: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - М.: Академия, 2013. - 256с.

2. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415

3. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. -метод. пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 226 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов /А.Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7.

5. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – Режим доступа:

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов. - 6-е изд. - М.: Академия, 2013. - 528с.

2. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. — М.: Спорт, 2016. — 384 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55562.html

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. – 234с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html

4. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов. - 4-е изд. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 159 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=466301

5. Железняк, Ю.Д. Формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности педагога по физической культуре в процессе обучения дисциплинам предметного блока ГОС ВПО [Текст]. - М.: Изд. МГОУ, 2010. – 22с.

6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]. – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.

7. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. - 144с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=426945

8. Мельничук А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе [Электронный ресурс]: теорет. и практ. основы /А.А.Мельничук, В.В.Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 173с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=428873

9. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. - 4-е изд. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 159 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=466301

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст]: гимнастика: учебник для вузов / Крючек Е.С., ред. - 3-е изд. - М.: Академия, 2014. - 288с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст]: лыжный спорт: учебник для вузов / Сергеев Г.А., ред. - 3-е изд. - М.: Академия, 2013. - 176с.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст]: плавание: учебник для вузов / Литвинов А.А., ред. - 3-е изд. - М.: Академия, 2014. - 272с.

13. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 9-е изд. - М.: Академия, 2014. - 464с.

14. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для вузов /под ред. В. Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=395452

15. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 196 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

http://www.rsl.ru - Российская государственная библиотека

http://www.nlr.ru - Российская национальная библиотека

http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

http://library.ru - Library.ru Информационно – справочный портал

http://sigla.ru - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

http://www.prometeus.nsc.ru Отделение ГПНТБ СО РАН

http://www.rusathletics.com – сайт федерации легкой атлетики России.

http://www.skisport.ru. -Лыжный спорт (журнал).

http://www.flgr.ru– сайт федерации Лыжных гонок России.

http://www.swimming.ru/ - АНО «Спортивные резервы» (сайт о плавании)

http://www.sib-swimming.ru/- статистика, протоколы, рейтинги, информации.

http:// www.omegatiming.com / - результаты соревнований по плаванию/

http://www.vos2mgou.ru/- Виртуальная образовательная среда МГОУ.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Лицензионное программное обеспечение:**
Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security
**Информационные справочные системы:**
Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»
**Профессиональные базы данных**
fgosvo.ru
pravo.gov.ru
www.edu.ru

**Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.