

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:
6b5279da4e034b1f679172603da5b7b559f684e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Председатель

/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Автор-составитель:
к.п.н., доцент Бакланов В. Д.
старший преподаватель Щеглов Г. Г.

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (приказ № 121 от 22. 02. 2018).

Год набора 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	20
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	21
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель программы - формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков ведения спортивно-образовательной работы в учебных учреждениях, ДЮСШ, спортивных клубах, постоянное повышение результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

- технология деятельности учителя физической культуры, преподавателя, тренера, инструктора;
- развитие профессионально значимых и важных физических и психических качеств, необходимых для самосовершенствования и ведения учебной и спортивно-массовой самостоятельной работы;
- приобретение должного объема знаний в области физической культуры, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и медицины;
- овладение умениями и знаниями организации и проведения учебных, тренировочных занятий, организации спортивно-массовых и спортивных соревнований;
- постоянно совершенствовать индивидуальную физическую подготовленность и техническую подготовку в избранном виде спорта;
- формировать современные знания о технике, средствах подготовки и средствах восстановления в избранном виде спорта;
- постоянно повышать спортивный результат в избранном виде спорта.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ДПК-13. Готов к определению на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Б.1. «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности сформированные в процесс изучения «Биологии», «Анатомии», «Физиологии», «Физиологии физической культуры и спорта» на предыдущем уровне образования, а также «Теории и методики физического воспитания и спорта», базовых и новых физкультурно-спортивных видов изученных ранее.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	10 з.е.
Объем дисциплины в часах	360
Контактная работа:	189
Лекции	58

Практические занятия	128
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,9
Курсовая работа	0,2
Зачет	0,4
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	128
Контроль	43,7

Форма промежуточной аттестации:

Курсовая работа- 4 семестр, зачет – 3,6 семестр, экзамен – 7 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. ПФСС в профессионально-педагогической Деятельности студентов ФФК	6			
Тема 2. Физкультурно-спортивная работа в образовательных организациях. Организация секционной работы по физической культуре.	6			
Тема 3. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости средствами легкоатлетических и гимнастических средств подготовки			12	
Тема 4. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей средствами силовой и прыжковой подготовки.			12	
Тема 5. Основные средства и методы спортивной подготовки. Методы не регламентированных нагрузок (равномерный, фартлек)	6			
Тема 6. Построение двигательного навыка. Освоение базовых элементов спортивного упражнения. Пространственные характеристики - амплитуда, направление движения.			12	
Тема 7. Учебная практика. Проведение учебных занятий. Разработка и составление конспектов урока.			10	
Тема 8. Спорт и его функции в обществе. Социальное значение спорта в жизнедеятельности населения. Оздоровительное, воспитательное, эстетическое значение физической культуры и спорта	6			
Тема 9. Типы спорта. Спорт высших достижений. Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Профессиональный спорт	6			
Тема 10. Виды спорта. Первая группа – виды, в которых результат зависит от двигательных способностей спортсмена(все циклические виды, гимнастика, спортивные игры. <i>Вторая группа</i> - управление специально техническими средствами (мотоциул, скутер и др.) <i>Третья группа</i> –стрелковые виды спорта. <i>Четвертая группа</i> – моделирование. <i>Пятая группа</i> – игры (шахматы, шашки и др).	6			
Тема 11. Построение годичного цикла учебно-тренировочной деятельности (периоды подготовки, мезо и макро-циклы)	6			

Тема 12. Этапы и виды подготовки. Многолетняя подготовка. Годичный цикл. Мезоциклы, Микроциклы	6			
Тема 13. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости средствами специально разработанных комплексов.			12	
Тема 14. Развитие физических качеств (специальная выносливость) . Повторный метод тренировки. Подготовка в зоне умеренной мощности			12	
Тема 15. Техническая подготовка. Биомеханические характеристики. Пространственные и временные компоненты двигательных действий в физической культуре и спорте.	6			
Тема 16. Профессионально педагогическая деятельность учителя, преподавателя, тренера в физической культуре и спорте			12	
Тема 17. Особенности организации спортивно-массовой работы в школе и ДЮСШ. Планирование, Разработка перспективных, тематических планов учебных и тренировочных занятий	2		12	
Тема 18. Организация и проведение спортивных соревнований по профилирующим видам спорта	2		12	
Тема 19. Судейство соревнований в отдельных видах спорта. Разработка «Положения», сметы и протоколов соревнований			10	
Тема 20. Соревновательная деятельность. Заявка на участие в соревнованиях. Квалификационные соревнования. Подготовка и непосредственное участие в спортивных соревнованиях.			12	
Итого	58		128	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
1. Планирование этапа предварительной и начальной подготовки	Поурочные планы учебных и тренировочных занятий	8	Устный ответ Реферат	Рекомендованная литература	Устный ответ Реферат
2. Методика формирования двигательного навыка	Фазы формирования	8	Устный ответ	Рекомендованная литература	Устный ответ
3. Методика развития выносливости и гибкости	Методы и средства развития выносливости и гибкости	8	Тестирование	Рекомендованная литература	Тестирование
4. Планирование спортивной подготовки в подготовительном периоде	Распределение средств и методов, нормирование нагрузок	8	Реферат	Рекомендованная литература	Реферат
5. Техническая подготовка – базовые элементы движений	Биомеханические основы техники в избранном виде спорта	8	Совершенствование техники двигательных действий.	Рекомендованная литература	Практическое освоение базовых элементов
6. Методика	Средства разви-	8	Устный ответ	Рекомендо-	Устный ответ

развитие двигательных качеств – быстрота, гибкость.	тия быстроты и гибкости		Реферат	ванная литература	Реферат
7. Нормирование нагрузок в подготовительном периоде.	Объем и интенсивности нагрузок в подготовительном периоде	10	Тестирование	Рекомендованная литература	Тестирование
8. Соревновательная деятельность	Организация проведения соревнований	10	Устный ответ	Рекомендованная литература	Устный ответ
9. Соревновательный период – направленность, результативность	Применяемые средства, методы, нагрузки	10	Устный ответ	Рекомендованная литература	Устный ответ
10. Техничко-тактическая подготовка	Техничко-тактические действия	10	Устный ответ	Рекомендованная литература	Устный ответ
11. Режимы тренировочной и соревновательной деятельности	Объем и интенсивность нагрузок	10	Тестирование,	Рекомендованная литература	Тестирование,
12. Техничко-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий	10	Устный опрос	Рекомендованная литература	Устный опрос
13. Психологическая подготовка	Морально-волевые качества	10	Устный опрос	Рекомендованная литература	Устный опрос
14. Методика контроля, профилактики и восстановления.	Средства профилактики и восстановления	10	Реферат	Рекомендованная литература	Реферат
Итого		128			

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 компетенций	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК- 13 Готов к определению на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития	1. Работа на учебных занятиях 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
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование Реферат Промежуточный контроль: Зачет Курсовая работа экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование Реферат Промежуточный контроль: Зачет Курсовая работа экзамен	61-100
		1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре	Текущий контроль: Устный опрос	41-60

ДПК-13	Пороговый		и науке; - Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; - Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий Уметь: - Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять мониторинг личностных характеристик.	Тестирование Реферат Промежуточный контроль: Зачет Курсовая работа экзамен	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; - Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; - Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий Уметь: - Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять мониторинг личностных характеристик. Владеть: - формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий; - профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование Реферат Промежуточный контроль: Зачет Курсовая работа экзамен	61-100

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

1. Вопросы для текущего контроля (Устный опрос)

1. Направленность и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
2. Направленность и задачи тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
3. Основные задачи и средства спортивной тренировки.
4. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (задачи и средства подготовки).
5. Этап спортивного совершенствования (задачи и средства подготовки).
6. Словесный (вербальный) метод обучения и его значение в учебно-тренировочном процессе.
7. Наглядный метод обучения и его значение в учебном процессе.
8. Метод упражнения – практический (моторно-двигательный).
9. Целостный метод обучения двигательным действиям.
10. Целостно-раздельный (сопряженный) метод обучения двигательным действиям.
11. Фронтальный метод обучения.
12. Поточный метод обучения.
13. Групповой метод обучения.
14. Круговой метод спортивной тренировки.
15. Контрольный метод обучения и спортивной тренировки.
16. Игровой метод спортивной тренировки.
17. Педагогические принципы обучения.
18. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 1 – 4 классах общеобразовательной школы.
19. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
20. Особенности построения и проведения учебных занятий в 10 – 11 общеобразовательной школе.
21. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в детских физкультурно-спортивных учреждениях.
22. Форма организации занятий по физической культуре во внеурочное время.
23. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в летних и зимних лагерях отдыха.
24. Игры и игровые включения в проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре подростков.
25. Вертикальные и горизонтальные ориентиры и препятствия в физической и технической подготовке занимающихся.
26. Физическая культура как основной фактор развития организма и совершенствования здоровья человека.
27. ОФП – обще физическая подготовка (задачи средства и этапы).
28. СФП – специальная физическая подготовка.
29. СП – специальная подготовка (задачи, средства и этапы).
30. Техническая подготовка (средства, методы).
31. Тактическая подготовка (задачи, средства и методы).
32. Психологическая подготовка (морально-волевая, идеомоторная, аутотренинг).
33. Построение многоборной подготовки.

34. Выносливость как физическое качество. Виды выносливости и методика ее развития.
35. Характеристика физического качества ловкости и методика ее развития.
36. Быстрота и методика ее развития.
37. Характеристика физического качества гибкости (активная, пассивная) и методике ее развития.
38. Сила и скоростно-силовые способности – характеристика и методика развития.
39. Основные принципы спортивной тренировки – волнообразность и цикличность распределения нагрузки по этапам и в учебно-тренировочных занятиях.
40. Принцип сочетания нагрузки и отдыха.
41. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
42. Методы развития выносливости и повышения работоспособности: равномерный, «фартлек».
43. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
44. Переменный метод.
45. Интервальный метод.
46. Метод прогрессирующих нагрузок.
47. Вариативный метод.
48. Контрольный метод (задачи, форма организации).
49. Соревновательный метод.
50. Циклы спортивной тренировки.

2. Типовые тестовые задания.

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменения форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

4. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

5. Двигательные (физические) способности – это:

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

6. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) индивидуальными спортивными результатами;
- б) тестами (контрольными упражнениями);
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) нормативами Единой всероссийской спортивной классификации.

7. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

8. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

9. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 кв. см физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени, называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

11. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скоростную выносливость;
- г) стартовые скоростные способности.

12. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- а) соревновательный метод;
- б) интервальный метод;
- в) метод повторного выполнения упражнения;
- г) игровой метод.

13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

14. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;

г) тренированностью.

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

16. Мерилом выносливости является:

- а) коэффициент выносливости;
- б) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- в) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- г) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

17. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) растяжкой.

18. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

19. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

20. Вид спорта – это:

- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- г) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.

21. Комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию возможностей спортсмена в ходе соревновательного противоборства – это:

- а) спортивная форма;
- б) спортивная подготовка;
- в) физическая подготовленность;
- г) тренированность.

22. Спортивная тренировка – это:

- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

23. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- а) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- в) физические упражнения;
- г) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

24. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировки;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

25. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

26. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

27. Создание и расширение «базы» (предпосылок) и условий, способствующих спортивной специализации на основе подъема функциональных возможностей организма и разностороннего развития физических качеств спортсмена называется:

- а) физической подготовленностью;
- б) специальной подготовкой;
- в) общей физической подготовкой;
- г) спортивно-технической подготовкой.

28. Развитие качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта, а также овладение характерной для него техникой и тактикой называется:

- а) физической подготовленностью;
- б) специальной подготовкой;
- в) общей физической подготовкой;
- г) спортивно-технической подготовкой.

29. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

30. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

31. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
- г) здоровье спортсмена.

32. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движения лишь в отдельных суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления мышц.

33. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

34. Укажите, как называются тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) оперативные, текущие, этапные циклы;
- в) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- г) подготовительные, основные, соревновательные.

35. Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретает спортсмен в результате соответствующей подготовки, на каждой новой ступени спортивного совершенствования называется:

- а) физической подготовленностью;
- б) тренированностью;
- в) спортивной формой;
- г) физической работоспособностью.

36. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

37. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- а) 90 уд /мин;
- б) 100-110 уд /мин;
- в) 130 уд /мин;
- г) 150-160 уд /мин.

38. Что такое «стретчинг»?

- а) морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) биохимическая стимуляция мышц;
- г) мышечная напряженность.

39. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- а) тестированием достижений и развития;
- б) диагностикой достижений и развития;
- в) спортивным отбором;
- г) анализом и оценкой одаренности.

40. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а) спортивным отбором;
- б) спортивной ориентацией;

- в) педагогическим тестированием;
- г) диагностикой предрасположенности.

41. Основной метод развития силы:

- а) повторный;
- б) круговой;
- в) равномерный;
- г) скоростно-силовой.

42. Основной метод развития выносливости:

- а) круговой;
- б) игровой;
- в) повторный;
- г) равномерный.

43. Основной метод развития гибкости:

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) круговой;
- г) переменный.

44. Основной метод развития быстроты:

- а) равномерный;
- б) скоростно-силовой;
- в) повторный;
- г) круговой.

45. Основной метод развития ловкости:

- а) круговой;
- б) игровой;
- в) переменный;
- г) ситуационный.

46. Основной принцип распределения нагрузок в тренировочном процессе:

- а) прямолинейный;
- б) ступенчатый;
- в) волнообразный;
- г) прерывный.

47. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства ОФП:

- а) переходный;
- б) предсоревновательный;
- в) ранний подготовительный;
- г) соревновательный.

48. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства СФП:

- а) переходный;
- б) ранний подготовительный;
- в) соревновательный;
- г) предсоревновательный.

49. Сколько периодов подготовки в однопиковом годичном цикле тренировочного процесса:

- а) один;
- б) три;
- в) четыре;
- г) шесть.

50. Сколько периодов подготовки в двухпиковом годичном цикле тренировочного процесса:

- а) один;
- б) три;
- в) четыре;
- г) шесть.

3. Вопросы для зачёта

1. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники эстафетного бега.

3. Анализ техники метания мяча.
4. Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись») Амортизация в беге.
5. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
6. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
7. Движущие силы в беге.
8. Влияние реакции опоры на скорость бега.
9. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна.
10. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета прыгуна.
11. Распределение нагрузки в отталкивании.
12. Амортизация в отталкивании в прыжках.
13. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
14. Угловые характеристики прыжков.
15. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
16. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
17. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
18. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
19. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
20. Толкание ядра «скачком» и «с поворота».

4. Темы рефератов.

1. Роль и значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
2. Навык – особенности формирования и совершенствования.
3. Направленность подготовки занимающихся на начальной стадии обучения и занятий спортом.
4. Этап предварительной подготовки - многоборная и разнообразная форма подготовки юных спортсменов.
5. Типы спорта.
6. Характеристика видов спорта.
7. Задачи этапа начальной спортивной специализации.
8. Основные методы построения двигательного навыка.
9. Средства и методы обучения и начальной физической подготовки.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки этапа начальной спортивной специализации.
11. Педагогические формы профилактики, контроля и восстановления.
12. Планирование физкультурно-массовой работы в школе и ДЮСШ (документация, недельный план учебно-тренировочных занятий).
13. Психологические, медико-биологические формы и средства профилактики, контроля и восстановления.

5. Темы курсовых работ.

1. Методика обучения и организация занятий по легкой атлетике в младших классах, средней школе, старших классах (на примере обучения бегу на короткие, средние дистанции)
2. Методика обучения и организация занятий по легкой атлетике в младших классах, средней школы, старших классах (на примере обучения прыжкам в длину и высоту с разбега).
3. Методика обучения и организация занятий по легкой атлетике в младших классах, средней школе, старших классах (на примере обучения метаниям).
4. Совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.
5. Структура многолетней подготовки в легкоатлетических многоборьях.

6. Структура и нормирование нагрузок при подготовке учащихся (различных классов) в метании малого мяча и гранаты.
7. Средства и методы специальной подготовки квалифицированных бегунов барьеристов в годичном цикле тренировочного процесса (100м., 110м., 400м.).
8. Исследование средств и методов воспитания общей выносливости у детей младшего школьного возраста (также среднего и старших классов).
- Тема № 9. Методика оздоровительной работы средствами легкоатлетических упражнений как фактор оптимизации режима учебного дня школьников.
- Тема № 10. Игровой метод, игры и игровые включения в системе обучения легкоатлетическим упражнениям.
- Тема № 11. Педагогические, психологические и физиологические методы исследования и методы контроля развития и совершенствования легкоатлетов различных возрастных групп.
- Тема № 12. Легкоатлетические прыжки и прыжковые упражнения в функциональном и физическом развитии детей и подростков.
- Тема № 13. Метания на уроках физической культуры и их прикладное значение в подготовке школьников.
- Тема № 14. Многоборная подготовка в системе школьных занятий по легкой атлетике.
- Тема № 15. Методика развития двигательных качеств на уроках физической культуры в школе средствами легкоатлетических упражнений.
- Тема № 16. Содержание и методика тренировки в одном из видов легкой атлетики в годичном или многолетнем цикле.
- Тема № 17. Методы и средства развития двигательных качеств в подготовке легкоатлетов (на примере одного из видов и спортсменов различной квалификации).
- Тема 18. Классификация специальных упражнений и методика их применения в процессе обучения и тренировки легкоатлетов.
- Тема № 19. Периодизация спортивной подготовки в годичном цикле тренировочного процесса и рациональное распределение средств методов и принципов по периодам и мезоциклам.
- Тема № 20. Нормирование объема и интенсивности нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов (в определенном виде и определенном уровне подготовленности).

6. Вопросы для экзамена.

1. Этап предварительной подготовки.
2. Направленность и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
3. Этап начальной спортивной специализации.
4. Направленность и задачи тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
5. Основные задачи и средства подготовки.
6. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (задачи и средства подготовки).
7. Этап спортивного совершенствования (задачи и средства подготовки).
8. Словесный (вербальный) метод обучения и его значение в учебно-тренировочном процессе.
9. Наглядный метод обучения и его значение в учебном процессе.
10. Метод упражнения – практический (моторно-двигательный).
11. Целостный метод обучения двигательным действиям.
12. Целостно-раздельный (сопряженный) метод обучения двигательным действиям.
13. Целостный метод совершенствования двигательным действиям.
14. Фронтальный метод обучения.
15. Поточный метод обучения.
16. Групповой, по отделениям метод обучения.

17. Круговой метод подготовки.
18. Контрольный метод обучения и подготовки.
19. Игровой метод подготовки.
20. Педагогические принципы обучения.
21. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 1 –
22. Классах общеобразовательной школы.
23. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 5 –
24. Классах общеобразовательной школы.
25. Особенности построения и проведения учебных занятий в 9 – 11 общеобразовательной школе.
26. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в детских физкультурно-спортивных учреждениях.
27. Форма организации занятий по физической культуре во внеурочное время.
28. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в летних и зимних лагерях отдыха.
29. Игры и игровые включения в проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре.
30. подростков.
31. Вертикальные и горизонтальные ориентиры и препятствия в физической и технической подготовке занимающихся.
32. Физическая культура как основной фактор развития организма и совершенствования здоровья человека.
33. ОФП – обще физическая подготовка (задачи средства и этапы).
34. СФП – специальная физическая подготовка.
35. СП – специальная подготовка (задачи, средства и этапы).
36. Техническая подготовка (средства, методы).
37. Тактическая подготовка (задачи, средства и методы).
38. Психологическая подготовка (морально-волевая, идеомоторная, аутотренинг).
39. Многоборная, интегральная подготовка.
40. Что такое – функциональная и физическая подготовка?
41. Выносливость – виды выносливости и методика ее развития.
42. Характеристика физического качества ловкости и методика ее развития.
43. Быстрота и методика ее развития.
44. Характеристика физического качества гибкости (активная, пассивная) и методике ее развития.
45. Физическая сила и скоростно-силовые способности – характеристика и методика развития.
46. Основные принципы спортивной тренировки – волнообразность и цикличность распределения нагрузки по этапам и в учебно-тренировочных занятиях.
47. Принцип сочетания нагрузки и отдыха.
48. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
49. Методы развития выносливости и повышения работоспособности: равномерный, «фартлек».
50. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
51. Переменный метод.
52. Интервальный метод.
53. Метод прогрессирующих нагрузок – «Горка».
54. Вариативный метод.
55. Контрольный метод (задачи, форма организации).
56. Соревновательный метод.
57. Олимпийский цикл подготовки.
58. Годичный макроцикл спортивной подготовки (периоды подготовки).

59. Подготовительный период – цель и задачи.
60. Обще подготовительный этап – направленность, основные средства и методы.
61. Предсоревновательный этап – задачи, средства и методы.
62. Соревновательный период – задачи, процентное соотношение специальной, технической и тактической подготовки.
63. Переходный (реабилитационный) период – задачи, формы проведения.
64. Построение микроцикла (неделя, одно учебно-тренировочное занятие).
65. Характеристика мезоцикла – втягивающий, развивающий (задачи и направленность) скоростно-силовой направленности, технико-тактической направленности (задачи и этапы).

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

Критерий оценивания устного опроса:

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	5
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.	4
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3
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.	2

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала	8

носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	5

**Результаты выполнения студентами тестовых заданий
(на выполнение тестовых заданий отводится 1 час 20 мин.)**

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	свыше 45 очков	6
«Хорошо»	от 35 до 44 очков	4
«Удовлетворительно»	от 25 до 34 очков	2
«Не удовлетворительно»	от 0 до 24 очков	0

**Шкала оценки результатов зачета за каждый вопрос билета
(всего два вопроса в билете)**

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	25-50
- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала; - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-24

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную балльную систему

Традиционная четырех балльная система оценки	100-балльная система оценки
зачтено	41 – 100 баллов
незачтено	0 – 40 баллов

Шкала оценки результатов курсовой работы:

Критерии	Количество баллов
1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями,	81 – 100

определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности	
1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.	61 – 80
1. владеет материалом в пределах программы курса. 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.	41 – 60
1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.	0 – 40

**Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета
(всего три вопроса в билете)**

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	29-33
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	23-28
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	17-23
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано	10-16

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

Традиционная четырех балльная система оценки	100-балльная система оценки
отлично/зачтено	81 – 100 баллов
хорошо/зачтено	61 – 80 баллов
удовлетворительно/зачтено	41 – 60 баллов
неудовлетворительно/не зачтено	0- 40 баллов

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. 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.
3. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483>

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 с. — 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. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : лыжный спорт : учебник для вузов / Сергеев Г.А.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 176с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : плавание : учебник для вузов / Литвинов А.А.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 272с.
8. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для вузов / Железняк Ю.Д.,ред. - 9-е изд. - М. : Академия, 2014. - 464с.
9. 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>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Тематика и технология выполнения курсовых работ по Педагогическому физкультурно-спортивному совершенствованию». Авторы: Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г.
- 2.

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»

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;