

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумов Александр Александрович  
Должность: Декан  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

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

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра спорта**  
**Кафедра спортивных игр и гимнастики**

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. № 7

Председатель

/Г.Е. Суслин/

**Рабочая программа дисциплины**  
**Профессиональное спортивное совершенствование**

**Направление подготовки**  
**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль:**  
**Спортивная тренировка**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

**Формы обучения**  
**Очная, заочная**

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано спорта:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/Е.В. Щустова/

Рекомендовано спортивных игр и  
гимнастики:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи  
2020

Автор-составитель:

Шустова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент;

Рабочая программа дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование» 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 Спортивная тренировка обязательной части Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 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 .....                                 | 26 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины .....                                           | 28 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....     | 29 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                                         | 29 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка».

#### **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;  
Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

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

*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-13.* Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Профессиональное спортивное совершенствование» относится к базовой части Блока 1. «Дисциплины (модули)».

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, теории и методики избранного вида спорта, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |         |
|---------------------------------------------|----------------|---------|
|                                             | Очная          | Заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 11з.е.         |         |
| Объем дисциплины в часах                    | 396            |         |
| Контактная работа                           | 190,9          | 51,5    |
| Лекции                                      | 74             | 20      |
| Практические                                | 114            | 28      |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 2,9            | 3,5     |
| Зачет                                       | 0,6            | 1,0     |
| Контрольная работа                          | -              | 0,2     |
| Консультация                                | 2              | 2       |
| Экзамен                                     | 0,3            | 0,3     |
| Контроль                                    | 33,1           | 52,5    |
| Самостоятельная работа                      | 172            | 292     |

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- для очной формы обучения - зачеты во 2,4,6 семестрах, экзамен – 7 семестр.
- для заочной формы обучения - зачеты в 1,2,3,4,6 семестрах, контрольная работа -5 семестр; экзамен – 7 семестр.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                            | Кол-во часов |                        |                         |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                                                                            | Лекции       | Семинар-<br>ские заня- | Практиче-<br>ские заня- | Лаборатор-<br>ные заня- |
| Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта                                                                                    |              |                        |                         |                         |
| Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.   | 4            |                        | 2                       |                         |
| Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность. | 4            |                        | 4                       |                         |
| Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.                                                                                   | 2            |                        | 4                       |                         |
| Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.                                                                          |              |                        |                         |                         |
| Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.                                    | 4            |                        | 14                      |                         |
| Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта                                                                        |              |                        |                         |                         |
| Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.                                                                                            | 2            |                        | 2                       |                         |
| Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта                                                                                       | 2            |                        | 8                       |                         |
| Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта                                                                       | 2            |                        | 8                       |                         |

|                                                                                                                                                         |    |   |     |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|---|
| Раздел IV. Физические качества спортсмена.                                                                                                              |    |   |     |   |
| Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.                                          | 2  |   | 8   |   |
| Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.                                                          | 2  |   | 8   |   |
| Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.                                                  | 2  |   | 6   |   |
| Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.                                                  | 2  |   | 4   |   |
| Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды. | 2  |   | 6   |   |
| Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта                                                                                                    |    |   |     |   |
| Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.                                                          | 2  |   | 4   |   |
| Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.                                                                          | 2  |   | 6   |   |
| Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.                                                                                                        | 2  |   | 6   |   |
| Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.                                                                                     |    |   |     |   |
| Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.                                                            | 2  |   | 6   |   |
| Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.                                                                    | 2  |   | 6   |   |
| Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.                                                                       | 2  |   | 4   |   |
| Раздел VII. Адаптация в спорте.                                                                                                                         |    |   |     |   |
| Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, реадaptация, переадаптация.                                                                     | 2  |   | 4   |   |
| Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.                                                                                      | 2  |   | 4   |   |
| Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.                                                                                          |    |   |     |   |
| Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.                                                         | 2  |   | 4   |   |
| Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.                                                             | 2  |   | 2   |   |
| Итого                                                                                                                                                   | 60 | - | 122 | - |

#### По заочной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                          | Кол-во часов |                    |                     |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|---------------------|---------------------|
|                                                                                                                                          | Лекции       | Семинар-ские заня- | Практиче-ские заня- | Лаборатор-ные заня- |
| Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта                                                                                  |              |                    |                     |                     |
| Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка. | 1            |                    | 1                   |                     |
| Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта,                                                                      | 1            |                    | 1                   |                     |

|                                                                                                                                                         |    |   |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
| виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.                                                                                  |    |   |    |   |
| Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.                                                                                                | 1  |   | 1  |   |
| Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.                                                                                       |    |   |    |   |
| Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.                                                 | 1  |   | 2  |   |
| Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта                                                                                     |    |   |    |   |
| Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.                                                                                                         | 1  |   | 1  |   |
| Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта                                                                                                    | 1  |   | 2  |   |
| Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта                                                                                    | 1  |   | 2  |   |
| Раздел IV. Физические качества спортсмена.                                                                                                              |    |   |    |   |
| Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.                                          | 1  |   | 2  |   |
| Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.                                                          | 1  |   | 2  |   |
| Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.                                                  | 1  |   | 2  |   |
| Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.                                                  | 1  |   | 1  |   |
| Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды. | 1  |   | 2  |   |
| Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта                                                                                                    |    |   |    |   |
| Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.                                                          | 1  |   | 1  |   |
| Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.                                                                          | 1  |   | 1  |   |
| Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.                                                                                                        | 1  |   | 2  |   |
| Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.                                                                                     |    |   |    |   |
| Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.                                                            | 1  |   | 1  |   |
| Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.                                                                    | 1  |   | 1  |   |
| Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.                                                                       | 1  |   | 1  |   |
| Раздел VII. Адаптация в спорте.                                                                                                                         |    |   |    |   |
| Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, реадaptация, переадаптация.                                                                     | 1  |   | 1  |   |
| Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.                                                                                      | 1  |   | 1  |   |
| Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.                                                                                          |    |   |    |   |
| Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.                                                         | 1  |   | 1  |   |
| Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.                                                             | 1  |   | 1  |   |
| Итого                                                                                                                                                   | 22 | - | 30 | - |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                  | Изучаемые вопросы                                                                            | Количество часов<br>Очное/<br>заочное | Формы самостоятельной работы                                                                                       | Методические обеспечения | Формы отчетности                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| История возникновения избранного вида спорта. Современное состояние | История возникновения ИВС за рубежом, в России, в Московской области                         | 10/20                                 | Реферат, устный опрос, письменный опрос                                                                            | Лит. источники           | Реферат, устный опрос, письменный опрос                                                                            |
| Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                             | 16/24                                 | Реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС | Лит. источники           | Реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС |
|                                                                     | Специальные упражнения: подготовительные, подводящие, имитационные.                          | 18/26                                 | Реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС | Лит. источники           | Реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС |
| Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта                | Методы строго регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения | 16/24                                 | Реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа                                       | Лит. источники           | Реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа                                       |
| Методика обучения технике избранного вида спорта                    | Методика начального обучения технике ИВС                                                     | 16/24                                 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа                                                | Лит. источники           | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа                                                |

|                                                  |                                                                               |       |                                                                     |                 |                                                                     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                               |       | та                                                                  |                 |                                                                     |
|                                                  | Методика совершенствования техники ИВС                                        | 16/24 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа | Лит. источники  | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа |
| Методика развития двигательных качеств в ИВС     | Методика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости           | 20/28 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа | Лит. источники  | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа |
| Планирование спортивной тренировки               | Построение спортивной тренировки в микро, мезо и макроциклах                  | 18/26 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа | Лит. источники  | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа |
| Контроль в спортивной тренировке                 | Виды контроля, комплексный контроль                                           | 18/26 | Реферат, устный опрос, письменный опрос                             | Лит. источники  | Реферат, устный опрос, письменный опрос                             |
| Методика проведения тренировочных занятий в ДЮСШ | Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия                 | 16/24 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа | Лит. источники  | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа |
|                                                  | Методика проведения тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах | 18/28 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа | Лит. источники  | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа |
|                                                  | Методика проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки      | 16/24 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа | Лит. источники  | Устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; Курсовая работа |
|                                                  | Методика проведения тренировочных занятий в учебно-                           | 16/26 | Устный опрос, письменный опрос; контрольная                         | Лит. источники: | Устный опрос, письменный опрос; контрольная ра-                     |

|  |                       |         |                            |  |                          |
|--|-----------------------|---------|----------------------------|--|--------------------------|
|  | тренировочных группах |         | работа;<br>Курсовая работа |  | бота;<br>Курсовая работа |
|  |                       | 214/324 |                            |  |                          |

## 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<br>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<br>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий                                                                                                                                              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-4<br>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-10<br>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта                                                                                               | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-12<br>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-13<br>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                          | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-14<br>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса                                                                                                                          | 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<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 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 спортивного результата;; | Текущий контроль:<br>реферат, устный опрос, письменный опрос;<br>контрольная работа;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br>курсовая работа.<br>Промежуточный контроль:<br>зачет, экзамен | 41-60б.          |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 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 кон-                                                                               | Текущий контроль:<br>реферат, устный опрос, письменный опрос;<br>контрольная работа;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br>курсовая работа.<br>Промежуточный                             | 61-100б.         |

|                                                                                            |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                            |             |                                                           | кретных занятий в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | контроль:<br>зачет,<br>экзамен                                                                                                                                                                                           |          |
| ОПК-2<br>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов<br>Уметь:<br>- Опиерирует 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.                                                        | Текущий контроль:<br>реферат,<br>устный опрос,<br>письменный опрос;<br>контрольная работа;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br>курсовая работа.<br>Промежуточный контроль:<br>зачет,<br>экзамен | 41-606.  |
|                                                                                            | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- основные этапы спортивного отбора. 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. | Текущий контроль:<br>реферат,<br>устный опрос,<br>письменный опрос;<br>контрольная работа;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br>курсовая работа.<br>Промежуточный контроль:<br>зачет,<br>экзамен | 61-1006. |
| ОПК-4<br>Способен проводить тре-                                                           | Пороговый   | 1.Работа на учебных заняти-                               | Знать:<br>- основные плановые документы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Текущий контроль:                                                                                                                                                                                                        | 41-606.  |

|                                                                                                                                           |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| нировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта                  |             | ях<br>2. Самостоятельная работа                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</li> <li>- виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности..</li> <li>- основные источники получения информации, средства ее обработки.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).</li> <li>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</li> <li>- Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.</li> <li>- Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность</li> </ul> | реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; курсовая работа. Промежуточный контроль: зачет, экзамен                   |          |
|                                                                                                                                           | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</li> <li>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</li> <li>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)</li> <li>- результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий контроль: реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; курсовая работа. Промежуточный контроль: зачет, экзамен | 61-1006. |
| ОПК-10<br>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов.</li> <li>- способы установления отношений со спортсменами</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образова-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий контроль: реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная ра-                                                                                                                    | 41-606.  |

|                                                                                                                                                                                  |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                                  |             |                                                            | нии.<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 квалифицированных спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | бота;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br>курсовая работа.<br>Промежуточный контроль:<br>зачет,<br>экзамен                                                                                      |          |
|                                                                                                                                                                                  | 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 решения<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 | Текущий контроль:<br>реферат,<br>устный опрос,<br>письменный опрос;<br>контрольная работа;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br>курсовая работа.<br>Промежуточный контроль:<br>зачет,<br>экзамен | 61-100б. |
| ОПК-12<br>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | 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                                                                                                                                            | Текущий контроль:<br>реферат,<br>устный опрос,<br>письменный опрос;<br>контрольная работа;<br>анализ подготовительных и подводящих упражнений в                                                                          | 41-60б.  |

|                                                                                                |             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                |             |                                                                       | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование способов установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ИВС;<br/>курсовая работа.<br/>Промежуточный контроль:<br/>зачет,<br/>экзамен</p>                                                                                                                                                      |          |
|                                                                                                | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования охраны труда в области образования и физической культуры; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся;</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, координировать и контролировать работу структурных подразделений, связанную с проведением физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировок</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа различных правовых явлений, юридических фактов, правовых норм, правовых отношений, являющихся объектами интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта</li> </ul> | <p>Текущий контроль:<br/>реферат,<br/>устный опрос,<br/>письменный опрос;<br/>контрольная работа;<br/>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br/>курсовая работа.<br/>Промежуточный контроль:<br/>зачет,<br/>экзамен</p> | 61-100б. |
| ОПК-13<br>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта | Пороговый   | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные плановые документы.</li> <li>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).</li> <li>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</li> </ul> <p>Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.</p>                                                                                                                                      | <p>Текущий контроль:<br/>реферат,<br/>устный опрос,<br/>письменный опрос;<br/>контрольная работа;<br/>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;<br/>курсовая работа.<br/>Промежуточный контроль:<br/>зачет,</p>             | 41-60б.  |

|                                                                                                                |                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                | Продви-<br>нутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</li> <li>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</li> <li>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>экзамен</p> <p>Текущий контроль: реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; курсовая работа. Промежуточный контроль: зачет, экзамен</p> | 61-100б. |
|                                                                                                                | Пороговый        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта;</li> <li>- навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов.</li> <li>- Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.</li> <li>- Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ</li> </ul> | <p>Текущий контроль: реферат, устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; курсовая работа. Промежуточный контроль: зачет, экзамен</p>                | 41-60б.  |
| ОПК-14<br>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | Продви-<br>нутый | 1. Работа на учебных занятиях                              | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Текущий контроль: реферат,</p>                                                                                                                                                                                   | 61-100б. |

|  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 2. Самостоятельная работа | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.</li> <li>- Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;</li> <li>- 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</li> </ul> | <p>устный опрос, письменный опрос; контрольная работа; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; курсовая работа. Промежуточный контроль: зачет, экзамен</p> |  |
|--|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Шкала оценивания:**

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

**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. Тематика рефератов.**

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
9. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта). Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
10. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
11. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
12. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
13. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
14. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
15. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
16. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
17. Причины и профилактика травматизма в избранном виде спорта.

**2. Вопросы для теоретического зачета**

1. Классификация соревнований;
2. Система соревнований в избранном виде спорта;
3. Характеристика классификационной системы в избранном виде спорта;
4. Краткая характеристика спортивных сооружений для избранного вида спорта;
5. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований;
6. Дисквалификация;
7. Протесты и апелляция;
8. Действительность результатов соревнований;
9. Определение победителя;
10. Правила соревнований по избранному виду спорта;
11. Обязанности главного судьи соревнований;
12. Обязанности директора, коменданта, рефери;
13. Особенности проведения соревнований в общеобразовательных учреждениях;
14. Особенности проведения массовых соревнований;
15. Проведение соревнований в детских оздоровительных лагерях;
16. Особенности проведения соревнований с людьми, имеющими ограниченные воз-

возможности здоровья;  
17. Проведение спортивных праздников.

**3. Анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС. (доклад и презентация).**

**4. Тематика контрольных работ.**

Контрольные работы по дисциплине «Профессиональное спортивное совершенствование» выполняются в форме заданий.

**ЗАДАНИЕ № 1**

1. Соревновательные упражнения, их разновидности и область применения.
2. Функции спорта в современном обществе.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц нижних конечностей спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 2**

1. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (метод разучивания упражнения в целом и метод разучивания по частям).
2. Методика сокращения латентного времени простых двигательных реакций спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц рук и плечевого пояса спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 3**

1. Специально-подготовительные упражнения, их разновидности и область применения.
2. Характеристики техники упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия).
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию общей гибкости спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 4**

1. Виды скоростных способностей (латентное время двигательных реакций, скорость и частота движений) и их характеристика.
2. Основы методики направленного развития способности сохранять равновесие.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию аэробной выносливости спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 5**

1. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.
2. Характеристика переходного периода макроцикла тренировки.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию статической гибкости спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 6**

1. Виды силовых способностей и их характеристика. Режимы работы мышц.
2. Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию точности движений спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 7**

1. Аксиомы соревновательной деятельности.
2. Характеристика этапа начального разучивания в технической подготовке спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию динамической гибкости спортсмена.

**ЗАДАНИЕ № 8**

1. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного, вариативного, непрерывного, интервального упражнения и другие).
2. Характеристика соревновательного периода макроцикла тренировки.

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена перестраивать деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

#### **ЗАДАНИЕ № 9**

1. Игровой метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.
2. Основы методики направленного развития гибкости спортсменов.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 10**

1. Соревновательный метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.
2. Характеристика спортивного отбора.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 11**

1. Физиологические и биомеханические основы проявления гибкости спортсмена. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений.
2. Основы методики регулирования психического состояния спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих сокращению времени реакции выбора спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 12**

1. Виды гибкости и их характеристика.
2. Общая характеристика структуры микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию анаэробной выносливости спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 13**

1. Спортивная техника как эффективный способ решения двигательной задачи. Двигательные умения и навыки.
2. Характеристика этапа углубленного разучивания в технической подготовке спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростной выносливости спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 14**

1. Характеристика подготовительного периода макроцикла тренировки.
2. Педагогический контроль в спорте.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять динамическое равновесие.

#### **ЗАДАНИЕ № 15**

1. Краткая характеристика целей и содержания физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена.
2. Педагогическое наблюдение в теории спорта.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 16**

1. Виды спортивной тактики и их характеристика.
2. Спортивная подготовка как многолетний процесс (этапы, стадии).

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-силовой выносливости спортсмена.

#### **ЗАДАНИЕ № 17**

1. Соревновательный потенциал и характеристика его компонентов.
2. Общая характеристика структуры мезоциклов. Причины их выделения, разновидности.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию прыгучести спортсмена., продолжительность.

#### **ЗАДАНИЕ № 18**

1. Виды координационных способностей и их характеристика.
2. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в технической подготовке спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять статическое равновесие.

#### **ЗАДАНИЕ № 19**

1. Факторы, определяющие уровень развития выносливости спортсмена. Основные механизмы энергообеспечения физической работы и их характеристика.
2. Педагогический эксперимент в теории спорта.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию быстроты реакций спортсмена на движущийся объект.

#### **ЗАДАНИЕ № 20**

1. Виды выносливости и их характеристика.
2. Основы методики направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов гибкости спортсмена.

#### **5. Примерные экзаменационные вопросы.**

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
5. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
6. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
7. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
8. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
9. Метод целостно-конструктивного упражнения.
10. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
13. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
14. Эффективные средства и методы в обучении техники.
15. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
16. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.

17. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
18. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
19. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
20. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
21. Переменный метод.
22. Интервальный метод.
23. Метод прогрессирующих нагрузок.
24. Вариативный метод.
25. Контрольный метод.
26. Соревновательный метод.
27. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
28. Виды физических нагрузок.
29. Нагрузка физическая и функциональная.
30. Психологическая нагрузка.
31. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
32. Принципы соответствия физических нагрузок.
33. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
34. Принцип пороговых нагрузок.
35. Принцип сверхнагрузок.
36. Понятие форсированных нагрузок.
37. Возрастные особенности и физические нагрузки.
38. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
39. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
40. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
41. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
42. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
43. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
44. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
45. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
46. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
47. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
48. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
49. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
50. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
51. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
52. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.
53. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
54. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
55. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
56. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной

- специализации.
57. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
  58. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
  59. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
  60. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.
  61. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
  62. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
  63. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
  64. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
  65. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
  66. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
  67. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.
  68. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
  69. Понятие и сущность спортивного отбора.
  70. Задачи спортивного отбора.
  71. Критерии спортивного отбора.
  72. Виды спортивного отбора.
  73. Методы спортивного отбора.
  74. Педагогические методы спортивного отбора.
  75. Психологические методы спортивного отбора.
  76. Социологические методы спортивного отбора.
  77. Медико-биологические методы спортивного отбора.
  78. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
  79. Морфологические критерии спортивного отбора.
  80. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
  81. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
  82. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
  83. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
  84. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
  85. Соревновательный отбор.
  86. Этапы спортивного отбора.
  87. Прогнозирование в спорте.
  88. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
  89. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
  90. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
  91. Система спортивного отбора в сборные команды.
  92. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
  93. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
  94. Документы, регулирующие спортивный отбор.
  95. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.

96. Соревнование как эффективный критерий отбора.

97. Объективные и необъективные критерии отбора.

100. Основные проблемы спортивного отбора.

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

**Критерии оценки реферата.**

Оценочная стоимость – 5-10 баллов.

Критерии оценивания:

10 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению). Необходимо написать два реферата.

Из 10 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

5 балла (минимально) – демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

**Критерии оценивания контрольных работ**

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15    | 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;<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. |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Критерии оценки подводящих и подготовительных упражнений**

Оценочная стоимость - 20-30б.

#### Для циклических видов спорта и гимнастики.

максимум 30 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

25 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

20 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности представлено только при одном методе использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

#### Для спортивных игр.

Критерии оценивания комплекса упражнений выполненного студентами.

30 баллов максимум - в комплексе представлено не менее 10 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности использования исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, направление полета мяча и т.д.) некоторые сопровождаются наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

25 баллов - в комплексе представлено 8 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. Каждое упраж-

нение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

20 баллов - комплекс состоит из 5-6 упражнений, которые частично соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. 1-2 из представленных упражнений не имеет достаточно ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

#### **Шкала оценивания презентации**

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)</li> <li>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер</li> <li>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol> |
| <b>4</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)</li> <li>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер</li> <li>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol> |
| <b>3</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена ани-</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | мацией)<br>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер<br>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 | 1. Цвет фона не соответствует цвету текста<br>2. Использовано более 5 цветов шрифта<br>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления<br>4. Гиперссылки не выделены<br>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)<br>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер<br>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки |

#### **Критерий оценивания устных ответов**

| <b>Оценка</b> | <b>Требования к критерию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b>      | - 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                             |
| <b>4</b>      | 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.                                                                                                                                                                                   |
| <b>3</b>      | 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                                          |
| <b>2</b>      | 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 и критерии оценивания письменного опроса.**

| <b>Баллы</b> | <b>Требования к критерию</b>                                                                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>     | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно |

|             |                                                                                                                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0,5</b>  | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| <b>0,25</b> | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| <b>0</b>    | не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                           |

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

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

## **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>

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2013. - 528с.
2. 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.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]. – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.
4. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=426945)
5. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=428873)

6. 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>
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С., ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : лыжный спорт : учебник для вузов / Сергеев Г.А., ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 176с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : плавание : учебник для вузов / Литвинов А.А., ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 272с.
10. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 9-е изд. - М. : Академия, 2014. - 464с.
11. 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>
12. 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 /](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 «Подготовка реферативных работ». Автор составитель Шустова Е.В.
- 2) Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов». Автор составитель Шустова Е.В.
3. Методические рекомендации «Технология подготовки контрольных работ по Профессиональному спортивному совершенствованию. Автор составитель Шустова Е.В.

## 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](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

**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, демонстрационным оборудованием.- 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.