

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.07.2025 09:41:31

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fcd9e3

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.

  
/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Циклические виды спорта

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

#### Профиль:

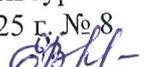
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

#### Квалификация

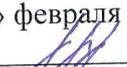
Бакалавр

#### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
Факультет физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. №8  
Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин  
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой 

/Антипов А.В./

Москва  
2025

Автор-составитель:

Шустова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент;

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

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	25
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	26
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	31
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	31

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Циклические виды спорта» 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 подготовка в детско-юношеском спорте».

#### 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:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Изучению дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование: циклические виды спорта» предшествует изучение других дисциплин учебного плана: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, легкая атлетика, педагогика, психология.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной, педагогической и производственной практик в соответствии с учебным планом.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	13
Объем дисциплины в часах	468
Контактная работа	274,9
Лекции	96
Практические	176
Контактные часы на промежуточную аттестацию	2,9

Зачет	0,6
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	160
Контроль	33,1

Формы промежуточной аттестации:

- для очной формы обучения - зачеты во 2,4,6 семестрах, экзамен – 7 семестр.

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
1 семестр		
Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта		
Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.	2	9
Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.	4	9
Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.	2	8
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
2 семестр		
Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.		
Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.	2	6
Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта		
Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.	2	6
Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта	2	8
Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта	2	16
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
3 семестр		
Раздел IV. Физические качества спортсмена.		
Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, чувствительные периоды.	10	12
Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, чувствительные периоды.	6	12
Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, чувствительные периоды.	4	6
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

4 семестр		
Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.	4	8
Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.	6	20
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>28</b>
5 семестр		
Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта		
Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.	4	4
Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.	2	4
Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.	4	8
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
6 семестр		
Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.		
Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.	8	8
Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.	8	8
Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.	4	4
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
7 семестр		
Раздел VII. Адаптация в спорте.		
Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, ре-адаптация, переадаптация.	4	4
Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.	6	6
Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.		
Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.	4	4
Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.	6	6
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>176</b>

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

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
История возникновения избранного вида спорта. Современное состояние	История возникновения ИВС за рубежом, в России, в Московской области	14	Реферирование литературных источников	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос

Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13	Составление комплексов упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; план-конспект тренировочного занятия
	Специальные упражнения: подготовительные, подводящие, имитационные.	13	Составление комплексов упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; план-конспект тренировочного занятия
Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Методы строго регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения	12	Составление плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос.
Методика обучения технике избранного вида спорта	Методика начального обучения технике ИВС	12	Составление комплексов упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос; план-конспект тренировочного занятия.
	Методика совершенствования техники ИВС	12	План-конспект	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос; план-конспект тренировочного занятия.
Методика развития двигательных качеств в ИВС	Методика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости	12	Разработка комплексов упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос; план-конспект тренировочного занятия.
Планирование спортивной тренировки	Построение спортивной тренировки в микро, мезо и макроциклах	12	Разработка тренировочных программ	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос; план-конспект тренировочного занятия.
Контроль в спортивной тренировке	Виды контроля, комплексный контроль	12	Подбор тестов для определения уровня физической, технической, функциональной подготовленности спортсменов	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Методика проведения тренировочных занятий в ДЮСШ	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия	12	План-конспект	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос; план-конспект тренировочного занятия.
	Методика проведения	12	План-конспект	Учебно-	Устный опрос,

	тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах			методическое обеспечение дисциплины	письменный опрос. план-конспект тренировочного занятия.
	Методика проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки	12	План-конспект	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос. план-конспект тренировочного занятия.
	Методика проведения тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах	12	План-конспект	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос; план-конспект тренировочного занятия.
		160			

## 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
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные условия эффективной командной работы;</li> <li>- модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений;</li> <li>- стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</li> <li>- при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников</li> <li>- осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей</li> <li>- соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей;</li> <li>- созданием команды для выполнения практических задач;</li> <li>- участием в разработке стратегии командной работы;</li> <li>- составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы;</li> <li>- умением работать в команде</li> </ul>	реферат, устный опрос, письменный опрос; анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС; тестовые задания; план-конспект тренировочного занятия	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания подготовительных и подводящих упражнений в ИВС Шкала оценивания тестовых заданий Шкала оценивания план-конспекта тренировочного занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные условия эффективной командной работы;</li> <li>- модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений;</li> <li>- стратегии и принципы командной работы, основные харак-</li> </ul>	реферат, устный опрос, письменный опрос; анализ подготови-	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

			<p>теристики организационного климата и взаимодействия людей в организации;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять стиль управления и эффективность руководства командой;</li> <li>- вырабатывать командную стратегию;</li> <li>- применять принципы и методы организации командной деятельности;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами;</li> <li>- разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.</li> </ul>	<p>тельных и подводящих упражнений в ИВС;</p> <p>тестовые задания;</p> <p>план-конспект тренировочного занятия</p>	<p>письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания подготовительных и подводящих упражнений в ИВС</p> <p>Шкала оценивания тестовых заданий</p> <p>Шкала оценивания план-конспекта тренировочного занятия</p>
УК-7	Пороговый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС.</li> <li>- содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программы индивидуальной подготовки.</li> <li>- подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>реферат,</p> <p>устный опрос, письменный опрос;</p> <p>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;</p> <p>тестовые задания;</p> <p>план-конспект тренировочного занятия</p>	<p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания подготовительных и подводящих упражнений в ИВС</p> <p>Шкала оценивания тестовых заданий</p> <p>Шкала оценивания план-конспекта тренировочного занятия</p>
	Продвинутый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС.</li> <li>- содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки.</li> <li>- выполнять технические приемы в ИВС.</li> <li>- раскрыть основное содержание технико-тактической подго-</li> </ul>	<p>реферат,</p> <p>устный опрос, письменный опрос;</p> <p>анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС;</p> <p>тестовые задания;</p>	<p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания подготовительных и подводящих упражнений в ИВС</p>

			товки в ИВС. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ.	план-конспект тренировочного занятия	Шкала оценивания тестовых заданий Шкала оценивания план-конспекта тренировочного занятия
--	--	--	--	--------------------------------------	---

### Шкала оценивания подготовительных и подводящих упражнений в ИВС

Баллы	Требования к критерию
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 видеонализа 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 видеонализа 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 видеонализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

### Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к	- правильное оформление ссылок на используемую литературу;

оформлению Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>

#### **Шкала оценивания устного опроса**

<b>Оценка</b>	<b>Требования к критерию</b>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</li> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>
<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 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
----------	---

### Шкала оценивания тестовых заданий

Отлично - 81-100% правильных ответов

Хорошо - 61-80% правильных ответов

Удовлетворительно – 41-60% правильных ответов

Неудовлетворительно-менее 40% правильных ответов.

### Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 бал- лов	<p>- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.</p> <p>Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направлено на решение поставленных задач.</p>
9 баллов	<p>- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.</p> <p>Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготови-</p>

	<p>тельной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.</p>
6 баллов	<p>- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия.</p> <p>Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.</p>

**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.**

**Примерный перечень вопросов для тестовых заданий**

**Вариант 1**

**1. Укажите основные компоненты физической нагрузки?**

- А) объем и интенсивность нагрузки;
- Б) принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;
- В) организационно-методические указания;
- Г) естественно-средовые средства спортивной тренировки.

**2. Упражнения, применяемые для общего физического развития новичков и малоподготовленных спортсменов.**

- А) избранный вид спорта;
- Б) подводящие упражнения;
- В) собственно общеразвивающие упражнения
- Г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией

**3. Укажите обязательные компоненты структуры тренировочного занятия?**

- А) части занятия, содержание, дозировка, организационно-методические указания;
- Б) метопредметные, предметные и личностные результаты обучения;
- В) части занятия, содержание, частные задачи и универсальные учебные действия;
- Г) части занятия, частные задачи, дозировка, организационно-методические указания.

**4. В какой части тренировочного занятия широко используются общеразвивающие упражнения (ОРУ)?**

- А) Вводно-подготовительная часть;
- Б) Заключительная часть;
- В) Основная часть;
- Г) ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия.

**5. В какой части тренировочного занятия спортсмен выполняет основной объем нагрузки?**

- А) Вводно-подготовительная часть;
- Б) Заключительная часть;
- В) Основная часть;
- Г) ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия.

**Вариант 2**

(При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа).

**1. Построение тренировки на основе различных циклов позволяет:**

- А систематизировать задачи, средства, методы тренировки
- Б величину тренировочных воздействий
- В определить восстановительные процедуры
- Г проводить выборные и профилактические мероприятия

**2. Какие действия необходимо выполнить при планировании годичного макроцикла?**

- А определить обязательные и главные соревнования
- Б определить сроки и длительность тренировочных этапов
- В определить сроки и место проведения тренировочных сборов
- Г определить сроки этапа начального спортивного отбора

**3. Какие факторы определяют структуру годичного цикла тренировки:**

- А объективная закономерность развития спортивной формы
- Б календарь спортивных соревнований
- В климатические условия

Г финансирование

**4. Какие из перечисленных микроциклов планируются в конце подготовительного и в соревновательном периоде**

А втягивающие

Б ударные

В равномерные

Г переменные

**5. Восстановительно-подготовительные мезоциклы планируют:**

А когда необходимо восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований

Б чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки

В чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят работу поддерживающего характера, широко используя средства специальной подготовки

Г когда собственно-тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер

**Вариант 3**

При прохождении теста выберите один или несколько вариантов ответа.

**1. Структура тренировочного занятия в значительной степени определяется:**

А типичными изменениями спортивной работоспособности

Б фазовостью развития спортивной формы

В методами обучения двигательным действиям

Г методами развития двигательных качеств

**2. Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:**

А кумуляционной и восстановительной

Б стимуляционной и кумуляционной

В накопительной и восстановительной

Г функциональной и накопительной

**3. При составлении плана конспекта тренировочного занятия в него необходимо включить следующие разделы:**

А части тренировочного занятия

Б содержание тренировочного занятия

В дозировка

Г организационно-методические указания

**4. Построение тренировки на основе различных циклов позволяет:**

А систематизировать задачи, средства, методы тренировки

Б величину тренировочных воздействий

В определить восстановительные процедуры

Г проводить выборные и профилактические мероприятия

**5. Какие действия необходимо выполнить при планировании годичного макроцикла?**

А определить обязательные и главные соревнования

Б определить сроки и длительность тренировочных этапов

В определить сроки и место проведения тренировочных сборов

Г определить сроки этапа начального спортивного отбора

### **Примерная 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).
6. Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
7. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
9. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
10. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
11. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
12. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
13. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
14. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
15. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).

### **Примерные темы для плана-конспекта тренировочного занятия**

1. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
2. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
3. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
4. Причины и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
5. Оздоровительная направленность ИВС.

### **Примерная тематика письменного опроса**

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

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

### **Примерная тематика устного опроса**

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

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

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

#### **Примерные 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.

### **Примерные задания для анализа подготовительных и подводящих упражнений в ИВС.**

1. Специально-подготовительные упражнения с использованием экипировки и инвентаря для циклических многоборий
2. Специально-подготовительные упражнения без применения специального инвентаря
3. Обще-подготовительные упражнения
4. Упражнения кроссовой подготовки
5. Упражнения велоподготовки
6. Упражнения лыжной подготовки

### **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. Спортивный отбор: задачи, критерии, виды.
71. Методы спортивного отбора: педагогические, психологические, социологические, медико-биологические методы спортивного отбора.
72. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
73. Морфологические критерии спортивного отбора.
74. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
75. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
76. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
77. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
78. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
79. Этапы спортивного отбора.
80. Прогнозирование в спорте.
81. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
82. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
83. Система спортивного отбора в сборные команды.
84. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
85. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
86. Документы, регулирующие спортивный отбор.
87. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
88. Основные проблемы спортивного отбора.

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

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

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

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

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

#### **Шкала оценивания зачета**

балл	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои

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

#### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

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

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

#### **Шкала оценивания экзамена**

<b>балл</b>	<b>Критерии оценивания</b>
21-30	Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.
16-20	Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.
10-15	Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.
5	Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.

#### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

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

<b>Оценка по 100-балльной системе</b>	<b>Оценка по 5-балльной системе</b>
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»

41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - М. : Академия, 2013. - 256с.
2. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
3. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб.-метод. пособие. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

### 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. Зацюрский, 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.omegatising.com/> - результаты соревнований по плаванию/  
<http://www.vos2mgou.ru/>- Виртуальная образовательная среда МГОУ  
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>  
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

7.1. Учебные материалы по организации и проведению спортивных соревнований (на примере вида спорта легкая атлетика).

## **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) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с

возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

—