

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:19:26
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Повышение спортивного мастерства

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Шакамалов Геннадий Мавлитович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	24
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	33
7. Перечень образовательных технологий	36
8. Описание материально-технической базы	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 з.е., 396 час.

1.3 Изучение дисциплины «Повышение спортивного мастерства» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Игровые виды спорта», «История физической культуры», «Летние виды спорта», «Новые виды физического воспитания и спорта», «Основы научно - методической деятельности в физической культуре», «Педагогика физической культуры», «Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование», «Профессиональная деятельность спортивного педагога», «Профессионально - прикладная физическая подготовка», «Сложно - координационные виды спорта», «Спорт высших достижений», «Спортивная подготовка в игровых видах спорта», «Спортивная подготовка в циклических видах спорта», «Спортивное совершенствование», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура», «Физкультурно - педагогическая деятельность», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Юношеский спорт».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование знаний, умений и навыков организации и проведения занятий в различных видах физической культуры и спорта.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Обучить методам и средствам физического воспитания.

2) Сформировать знания по различным видам физической культуры и спорта.

3) Осуществить профессионально-педагогическую подготовку студентов к организации и проведению занятий физической культурой и спортом.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.1 знание требований и нормативов физической и технической подготовки в различных видах физической культуры и спорта.
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 умение применять различные формы контроля за физической и технической подготовленностью занимающихся физической культурой и спортом.
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.1 владение методами контроля и оценки подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 знание роли и значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 умение применить различные виды двигательной активности для повышения спортивных показателей в спорте.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 владение средствами и методами выполнения физических упражнений.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	ЛЗ	СРС	
Итого по дисциплине	160	200	360
Первый период контроля			
<i>Теоретико-методические основы спортивной подготовки</i>	20	20	40
Методы физического воспитания	4	4	8
Средства физического воспитания	4	4	8
Общеметодические принципы физического воспитания	4	4	8
Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом	4	4	8
Характеристика спортивной подготовки	4	4	8
<i>Спортивные соревнования</i>	12	20	32
Понятие спортивных соревнований		4	4
Подготовка к спортивным соревнованиям	4	4	8
Технико-тактическая подготовка спортсмена	4	4	8
Роль тренера в предстартовой подготовке спортсмена		4	4
Организация спортивных соревнований	4	4	8
Итого по видам учебной работы	32	40	72
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			
Итого за Первый период контроля			72
Второй период контроля			
<i>Этапы многолетней подготовки спортсменов</i>	16	20	36
Спортивный отбор	4	4	8
Характеристика этапа начальной подготовки	4	4	8
Характеристика учебно-тренировочного этапа	4	4	8
Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования	4	4	8
Этап высшего спортивного мастерства		4	4
Итого по видам учебной работы	16	20	36
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			
Итого за Второй период контроля			36
Третий период контроля			
<i>Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом</i>	16	20	36
Проведение анализа спортивной тренировки	4	4	8
Педагогический контроль и его содержание	4	4	8
Функции педагогического контроля	4	4	8
Психологический контроль	4	4	8
Врачебный контроль		4	4
Итого по видам учебной работы	16	20	36
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			
Итого за Третий период контроля			36
Четвертый период контроля			
<i>Прикладной спорт</i>	16	20	36
Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	8
Методы прикладной физической подготовки	4	4	8
Связь различных видов воспитания в процессе занятий прикладной физической подготовкой	4	4	8
Задачи прикладной физической культуры	4	4	8

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		4	4
Итого по видам учебной работы	16	20	36
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Четвертый период контроля			36
Пятый период контроля			
Летние виды спорта	16	20	36
Построение многолетней подготовки в легкой атлетике	4	4	8
Подготовка в спортивных играх	4	4	8
Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах спорта	4	4	8
Подготовка в водных видах спорта	4	4	8
Характеристика единоборств		4	4
Итого по видам учебной работы	16	20	36
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Пятый период контроля			36
Шестой период контроля			
Зимние виды спорта	16	20	36
Характеристика зимних видов спорта	4	4	8
Подготовка в горнолыжном спорте	4	4	8
Сложнокоординационные зимние виды спорта	4	4	8
Спортивная подготовка в скоростном беге на коньках	4	4	8
Подготовка в лыжных гонках		4	4
Итого по видам учебной работы	16	20	36
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Шестой период контроля			36
Седьмой период контроля			
Неолимпийские виды спорта	16	20	36
Спортивная акробатика	4	4	8
Спортивное ориентирование	4	4	8
Спортивный туризм	4	4	8
Спортивная аэробика	4	4	8
Характеристика восточных видов единоборств		4	4
Итого по видам учебной работы	16	20	36
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Седьмой период контроля			36
Восьмой период контроля			
Общая и специальная физическая подготовка	16	20	36
Характеристика общей физической подготовки	4	4	8
Характеристика специальной физической подготовки	4	4	8
Методы и средства общей физической подготовки	4	4	8
Методы и средства специальной физической подготовки	4	4	8
Цикличное построение процесса физической подготовки в спорте		4	4
Техническая и тактическая подготовка в спорте	16	20	36
Понятие тактической подготовки в спорте	4	4	8
Понятие технической подготовки в спорте	4	4	8
Технико-тактическая подготовка в спортивных играх	4	4	8
Техническая подготовка в гимнастике и акробатике	4	4	8
Технико-тактическая подготовка в единоборствах		4	4
Итого по видам учебной работы	32	40	72
Форма промежуточной аттестации			
Экзамен			36
Итого за Восьмой период контроля			108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы спортивной подготовки	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. Методы физического воспитания 1 Методы воспитания физических качеств. 2 Методы обучения двигательным действиям. 3 Методы управления физической нагрузкой. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 11, 14, 17, 18, 19	4
1.2. Средства физического воспитания 1 Средства общей физической подготовки. 2 Средства специальной физической подготовки. 3 Оздоровительные силы природы и закаливание. Учебно-методическая литература: 8, 9, 12, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Общеметодические принципы физического воспитания 1 Принципы индивидуализации тренировочных воздействий. 2 Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок. 3 Принцип системности и систематичности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 17, 18, 19	4
1.4. Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом 1 Правила нахождения на спортивной площадке. 2 Правила занятий в спортивном зале. 3 Правила переноса и использования спортивного инвентаря. Учебно-методическая литература: 1, 14, 18, 20, 21, 22	4
1.5. Характеристика спортивной подготовки 1 Тренировочный процесс и его особенности. 2 Тренировочные сборы. 3 Понятие спортивных соревнований. Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 10, 17, 18	4
2. Спортивные соревнования	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
2.1. Подготовка к спортивным соревнованиям 1 Физическая подготовка спортсмена к старту. 2 Техническая подготовка спортсмена. 3 Тактическая подготовка к участника соревнований. Учебно-методическая литература: 5, 11, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
2.2. Техничко-тактическая подготовка спортсмена 1 Сопоставление собственных сил с силами соперника. 2 Изучение условий проведения соревнований. 3 Изменение техники ведения соревновательной деятельности в зависимости от условий. Учебно-методическая литература: 5, 9, 11, 14	4
2.3. Организация спортивных соревнований 1 Подготовка мест проведения соревнования. 2 Составление положения о проведении спортивных соревнований. 3 Составление судейского жюри. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 11	4
3. Этапы многолетней подготовки спортсменов	16

Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
3.1. Спортивный отбор 1 Понятие и характеристика спортивного отбора. 2 Этапы спортивного отбора. 3 Критерии спортивного отбора в различных видах спорта. Учебно-методическая литература: 3, 4, 10, 12, 14	4
3.2. Характеристика этапа начальной подготовки 1 Особенности этапа начальной подготовки. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки. 3 Отбор на этапе начальной подготовки. Учебно-методическая литература: 4, 5, 13, 14, 17, 18, 19	4
3.3. Характеристика учебно-тренировочного этапа 1 Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки. 3 Отбор на тренировочном этапе подготовки. Учебно-методическая литература: 9, 10, 12, 18, 19, 22	4
3.4. Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования 1 Характеристика этапа спортивного совершенствования. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. 3 Отбор на этапе спортивного совершенствования. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 9, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
4. Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2) ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2)	
4.1. Проведение анализа спортивной тренировки 1 Анализ и самоанализ тренировочного занятия. 2 Цель анализа (выявление методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам). 3 Поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена. Учебно-методическая литература: 8, 10, 19, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
4.2. Педагогический контроль и его содержание 1 Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем. 2 Роль тренера в педагогическом контроле. Учебно-методическая литература: 3, 7, 10, 12, 20, 21	4
4.3. Функции педагогического контроля 1 Административно-педагогический контроль. 2 Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. 3 Компоненты административно-педагогического контроля. Учебно-методическая литература: 2, 6, 10, 13, 20, 21	4

4.4. Психологический контроль 1 Основы управления в спортивной тренировке. 2 Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. 3 Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка. 4 Состояния тренированности и «спортивной формы». 5 Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. 6 Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. 7 Контроль психической подготовленности. Учебно-методическая литература: 4, 5, 20, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
5. Прикладной спорт	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка 1 Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. 2 Воспитание профессионально важных психофизических качеств. Учебно-методическая литература: 1, 2	4
5.2. Методы прикладной физической подготовки 1 Метод регламентированного упражнения. 2 Игровой метод. 3 Соревновательный метод. 4 Использование словесных и сенсорных методов. Учебно-методическая литература: 1, 2, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
5.3. Связь различных видов воспитания в процессе занятий прикладной физической подготовкой 1 Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре. 2 Характеристика прикладной физической культуры. 3 Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
5.4. Задачи прикладной физической культуры 1 Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры. 2 Характеристика урока как основной формы организации занятий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 17	4
6. Летние виды спорта	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
6.1. Построение многолетней подготовки в легкой атлетике 1 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики. 2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике. 3 Анализ программы и стандарта по виду спорта. Учебно-методическая литература: 3, 4, 17, 18	4
6.2. Подготовка в спортивных играх 1 Техническая подготовка игроков в баскетболе. 2 Контроль за подготовленностью в баскетболе. 3 Спортивный инвентарь для занятий волейболом. 4 Характеристика волейбола. 5 Характеристика игры в футбол. Учебно-методическая литература: 5, 6, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

6.3. Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах спорта 1 Гимнастические элементы и их соединения. 2 Характеристика художественной гимнастики. 3 Характеристика спортивной гимнастики. Учебно-методическая литература: 5, 8, 9, 10	4
6.4. Подготовка в водных видах спорта 1 Характеристика водных видов спорта. 2 Особенности физической подготовки в водных видах спорта. 3 Техническая подготовка в водных видах спорта. Учебно-методическая литература: 13, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
7. Зимние виды спорта	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
7.1. Характеристика зимних видов спорта 1 Зимние виды спорта. 2 Олимпийские и неолимпийские зимние виды спорта. 3 Массовые зимние виды спорта. Учебно-методическая литература: 2, 12, 16, 17, 18, 19	4
7.2. Подготовка в горнолыжном спорте 1 Виды горнолыжного спорта. 2 Физическая подготовка в горнолыжном спорте. 3 Техническая подготовка в горнолыжном виде спорта. 4 Подготовка спортивного инвентаря. Учебно-методическая литература: 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
7.3. Сложнокоординационные зимние виды спорта 1 Фигурное катание. 2 Лыжный фристайл. 3 Особенности технической подготовки в лыжном фристайле. 4 Особенности технической подготовки в фигурном катании. Учебно-методическая литература: 16, 18, 21	4
7.4. Спортивная подготовка в скоростном беге на коньках 1 Характеристика конькобежного вида спорта. 2 Особенности физической подготовки скороходов. 3 Шорт-трек и особенности технической подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	4
8. Неолимпийские виды спорта	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
8.1. Спортивная акробатика 1 Характеристика спортивной акробатики. 2 Особенности технической подготовки акробатов. 3 Виды спортивной акробатики. Учебно-методическая литература: 9, 18, 19	4
8.2. Спортивное ориентирование 1 Техника преодоления препятствий в летний период. 2 Техника преодоления препятствий в зимний период. 3 Физическая подготовка и воспитание физических качеств в спортивном ориентировании. 4 Ориентирование на местности по карте. 5 Спортивное ориентирование. 6 Использование компаса в ориентировании. Учебно-методическая литература: 11, 12, 17, 18	4

8.3. Спортивный туризм 1 История и этапы развития спортивного туризма в России. 2 Значение спортивного туризма в физкультурно-спортивном движении России. 3 Спортивный туризм как массовый вид спорта. 4 Характеристика спортивного туризма как вида спорта. 5 Характеристика рекреационного туризма. Учебно-методическая литература: 11, 12, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
8.4. Спортивная аэробика 1 Характеристика спортивной аэробики. 2 Особенности составления композиции в спортивной аэробике. 3 Хореографическая подготовка в спортивной аэробике. Учебно-методическая литература: 8, 9, 10, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
9. Общая и специальная физическая подготовка	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
9.1. Характеристика общей физической подготовки 1 Понятие физических качеств. 2 Роль и место общей физической подготовки в спорте. 3 Соотношение общей физическоей подготовки с другими видами спортивной подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 3, 7, 17, 18, 19, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
9.2. Характеристика специальной физической подготовки 1 Понятие специальной физической подготовки. 2 Роль и место специальной физической подготовки в спорте. 3 Взаимосвязь специальной физической подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 1, 6, 7, 8, 17, 19, 22	4
9.3. Методы и средства общей физической подготовки 1 Методы строго-регламентированного упражнения. 2 Легкоатлетические упражнения. 3 Упражнения для воспитания силовых способностей с отягощением. 4 Упражнения для воспитания общей выносливости. Учебно-методическая литература: 17, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
9.4. Методы и средства специальной физической подготовки 1 Специфические методы воспитания физических качеств. 2 Специально-подготовительные упражнения. 3 Специально-подводящие упражнения и методика их выполнения. 4 Организация тренировочных периодов специальной физической подготовки. Учебно-методическая литература: 7, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	4
10. Техническая и тактическая подготовка в спорте	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1) ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1)	
10.1. Понятие тактической подготовки в спорте 1 Характеристика тактической подготовки. 2 Особенности тактической подготовки в различных видах спорта их отличие и сходство. 3 Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 3, 6, 7, 12, 17, 18	4
10.2. Понятие технической подготовки в спорте 1 Характеристика технической подготовки в спорте. 2 Особенности технической подготовки в различных видах спорта. 3 Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 17, 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

10.3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх 1 Понятие технико-тактической подготовки в спортивных играх. 2 Составление схем нападения и защиты. 3 Отработка техникотактических действий в облегченных условиях. 4 Отработка технико-тактических действий в усложненных условиях игры. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 12, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
10.4. Техническая подготовка в гимнастике и акробатике 1 Особенности технической подготовки в гимнастике и акробатике. 2 Обучение элементов по частям. 3 Составление комбинаций из элементов. 4 Отработка движений под музыкальное сопровождение. Учебно-методическая литература: 8, 9, 10	4

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы спортивной подготовки	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. Методы физического воспитания Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Методы воспитания физических качеств. 2 Методы обучения двигательным действиям. 3 Методы управления физической нагрузкой. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Методы физического воспитания". Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 17, 21, 22	4
1.2. Средства физического воспитания Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Средства общей физической подготовки. 2 Средства специальной физической подготовки. 3 Оздоровительные силы природы и закаливание. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Средства физического воспитания". Учебно-методическая литература: 9, 17, 18, 22	4
1.3. Общометодические принципы физического воспитания Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Принципы индивидуализации тренировочных воздействий. 2 Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок. 3 Принцип системности и систематичности. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Принципы физического воспитания спортсменов". Учебно-методическая литература: 6, 11, 17, 18	4
1.4. Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Правила нахождения на спортивной площадке. 2 Правила занятий в спортивном зале. 3 Правила переноса и использования спортивного инвентаря. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом". Учебно-методическая литература: 6, 17, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

1.5. Характеристика спортивной подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Тренировочный процесс и его особенности. 2 Тренировочные сборы. 3 Понятие спортивных соревнований. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Спортивная подготовка". Учебно-методическая литература: 5, 9, 12, 17, 18	4
2. Спортивные соревнования	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
2.1. Понятие спортивных соревнований Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика спортивных соревнований. 2 История проведения спортивных состязаний. 3 Правила и организация спортивных соревнований в спорте. Задание. Подготовить конспект на тему: "Понятие спортивных соревнований". Учебно-методическая литература: 4, 8, 14, 17, 18, 19	4
2.2. Подготовка к спортивным соревнованиям Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Физическая подготовка спортсмена к старту. 2 Техническая подготовка спортсмена. 3 Тактическая подготовка к участника соревнований. Задание. Подготовить конспект на тему: "Процесс подготовки к спортивным соревнованиям". Учебно-методическая литература: 3, 7, 11, 17, 18	4
2.3. Техничко-тактическая подготовка спортсмена Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Сопоставление собственных сил с силами соперника. 2 Изучение условий проведения соревнований. 3 Изменение техники ведения соревновательной деятельности в зависимости от условий. Задание. Подготовить конспект на тему: "Техничко-тактическая подготовка в общей системе подготовки спортсменов". Учебно-методическая литература: 6, 8, 11, 17, 19	4
2.4. Роль тренера в предстартовой подготовке спортсмена Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Деятельность тренера в процессе проведения спортивных соревнований. 2 Характеристика деятельности тренера в соревновательный период подготовки. Задание. Подготовить конспект на тему: "Деятельность тренера в процессе проведения соревнований". Учебно-методическая литература: 3, 5, 9, 17, 18, 19	4
2.5. Организация спортивных соревнований Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Подготовка мест проведения соревнования. 2 Составление положения о проведении спортивных соревнований. 3 Составление судейского жюри. Задание. Подготовить конспект на тему: "Организация спортивных соревнований". Учебно-методическая литература: 5, 8, 11, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3. Этапы многолетней подготовки спортсменов	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	

3.1. Спортивный отбор Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Понятие и характеристика спортивного отбора. 2 Этапы спортивного отбора. 3 Критерии спортивного отбора в различных видах спорта. Задание. Подготовить конспект на тему: "Этапы спортивного отбора". Учебно-методическая литература: 3, 7, 9, 12, 17, 20, 22	4
3.2. Характеристика этапа начальной подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности этапа начальной подготовки. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки. 3 Отбор на этапе начальной подготовки. Задание. Написать конспект: "Виды подготовки на начальном этапе в спорте". Учебно-методическая литература: 4, 7, 10, 18, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3.3. Характеристика учебно-тренировочного этапа Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки. 3 Отбор на тренировочном этапе подготовки. Задание. Подготовить конспект на тему: "Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки". Учебно-методическая литература: 3, 7, 11, 14	4
3.4. Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика этапа спортивного совершенствования. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. 3 Отбор на этапе спортивного совершенствования. Задание. Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования"; "Формы проведения тренировочных занятий спортсменов". Учебно-методическая литература: 4, 5, 9	4
3.5. Этап высшего спортивного мастерства Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности поддержания двигательных навыков на высоком соревновательном уровне. 2 Техничко-тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации. 3 Тренировочный и соревновательный режим спортсменов высокого класса. Задание. Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе высшего спортивного мастерства". Учебно-методическая литература: 3, 10, 17, 18, 19	4
4. Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2) ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2)	

4.1. Проведение анализа спортивной тренировки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Анализ и самоанализ тренировочного занятия. 2 Цель анализа (выявление методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам). 3 Поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Контроль за физической подготовкой в спорте". Учебно-методическая литература: 7, 10, 11, 18, 20, 21	4
4.2. Педагогический контроль и его содержание Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем. 2 Роль тренера в педагогическом контроле. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Педагогический анализ тренировочного занятия". Учебно-методическая литература: 5, 12, 14, 19, 21, 22	4
4.3. Функции педагогического контроля Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Административно-педагогический контроль. 2 Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. 3 Компоненты административно-педагогического контроля. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Функции контроля в спорте". Учебно-методическая литература: 4, 6, 12, 17, 18, 19, 20, 21	4
4.4. Психологический контроль Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Основы управления в спортивной тренировке. 2 Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. 3 Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка. 4 Состояния тренированности и «спортивной формы». 5 Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. 6 Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. 7 Контроль психической подготовленности. Задание. Написать конспект на тему: "Методы психологического контроля в спорте"; "Средства оценки психического состояния спортсменов". Учебно-методическая литература: 13, 20, 21, 22	4
4.5. Врачебный контроль Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. 2 Значение оценки функционального состояния при занятиях физической культурой и спортом. 3 Принципы тестирования в спорте. 4 Роль тренера в проведении функционального контроля за спортсменом. 5 Роль и значение спортивного врача в процессе организации и проведении медико-биологического контроля. Задание. Написать конспект на тему: "Врачебный контроль в спорте"; "Современная система допинг-контроля". Учебно-методическая литература: 13, 20, 21, 22	4
5. Прикладной спорт	20

Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. 2 Воспитание профессионально важных психофизических качеств. Задание. Подготовить конспект по теме: "Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки". Учебно-методическая литература: 1, 2	4
5.2. Методы прикладной физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Метод регламентированного упражнения. 2 Игровой метод. 3 Соревновательный метод. 4 Использование словесных и сенсорных методов. Задание. Написать конспект на тему: "Методика занятий прикладной физической культурой"; "Упражнения прикладной физической культуры". Учебно-методическая литература: 1, 2	4
5.3. Связь различных видов воспитания в процессе занятий прикладной физической подготовкой Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре. 2 Характеристика прикладной физической культуры. 3 Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы. Задание. Подготовить реферат на тему: "Виды и формы физического воспитания". Учебно-методическая литература: 1, 2, 17, 18	4
5.4. Задачи прикладной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры. 2 Характеристика урока как основной формы организации занятий. Задание. Подготовить реферат на тему: "Задачи и функции прикладной физической культуры". Учебно-методическая литература: 1, 2, 19, 20	4
5.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Взаимосвязь профессии с прикладной физической культурой. 2 Организация занятий прикладной физической культурой в условиях трудовой деятельности. Задание. Подготовить реферат на тему: "Физическая подготовка в различных профессиях". Учебно-методическая литература: 1, 2, 13, 17, 18	4
6. Летние виды спорта	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)	

6.1. Построение многолетней подготовки в легкой атлетике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики. 2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике. 3 Анализ программы и стандарта по виду спорта. Задание. Подготовить конспект на тему: "Этапы многолетней подготовки в легкой атлетике". Учебно-методическая литература: 3, 4, 17, 18	4
6.2. Подготовка в спортивных играх Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Техническая подготовка игроков в баскетболе. 2 Контроль за подготовленностью в баскетболе. 3 Спортивный инвентарь для занятий волейболом. 4 Характеристика волейбола. 5 Характеристика игры в футбол. Задание. Подготовить конспект на тему: "Тренировка в спортивных играх". Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 17, 18	4
6.3. Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Гимнастические элементы и их соединения. 2 Характеристика художественной гимнастики. 3 Характеристика спортивной гимнастики. Задание. Подготовить конспект на тему: "Тренировка в сложнокоординационных видах спорта". Учебно-методическая литература: 7, 8, 9, 10, 17, 18	4
6.4. Подготовка в водных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика водных видов спорта. 2 Особенности физической подготовки в водных видах спорта. 3 Техническая подготовка в водных видах спорта. Задание. 1 Выполнить норматив 50 метров вольным стилем. 2 Выполнить норматив 800 м вольным стилем. Учебно-методическая литература: 13, 17, 18	4
6.5. Характеристика единоборств Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Виды и характеристика единоборств. 2 Борьба: виды и особенности. 3 Бокс и особенности тренировки боксеров. Задание. Выполнить норматив - бросок через плечо за 30 с. Учебно-методическая литература: 14, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
7. Зимние виды спорта	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
7.1. Характеристика зимних видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Зимние виды спорта. 2 Олимпийские и неолимпийские зимние виды спорта. 3 Массовые зимние виды спорта. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Зимние виды спорта". Учебно-методическая литература: 16, 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

7.2. Подготовка в горнолыжном спорте Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Виды горнолыжного спорта. 2 Физическая подготовка в горнолыжном спорте. 3 Техническая подготовка в горнолыжном виде спорта. 4 Подготовка спортивного инвентаря. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Тренировка в горнолыжном спорте". Учебно-методическая литература: 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
7.3. Сложнокоординационные зимние виды спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Фигурное катание. 2 Лыжный фристайл. 3 Особенности технической подготовки в лыжном фристайле. 4 Особенности технической подготовки в фигурном катании. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Подготовка в фигурном катании". Учебно-методическая литература: 16, 18, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
7.4. Спортивная подготовка в скоростном беге на коньках Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика конькобежного вида спорта. 2 Особенности физической подготовки скороходов. 3 Шорт-трек и особенности технической подготовки спортсменов. Задание. Подготовить конспект на тему: "Характеристика скоростного бега на коньках". Учебно-методическая литература: 1, 2, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
7.5. Подготовка в лыжных гонках Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Виды лыжных ходов. 2 Скоростно-силовая подготовка лыжников. 3 Воспитание выносливости в лыжных гонках. 4 Особенности преодоления спортивной дистанции. Задание. Подготовить конспект на тему: "Бег на лыжах коньковым ходом"; "Передвижение классическим ходом". Учебно-методическая литература: 12, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
8. Неолимпийские виды спорта	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3) ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)	
8.1. Спортивная акробатика Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика спортивной акробатики. 2 Особенности технической подготовки акробатов. 3 Виды спортивной акробатики. Задание. Подготовиться к сдаче нормативов: три кувырка вперед; три кувырка назад; гимнастический мост. Учебно-методическая литература: 9, 17, 18	4

8.2. Спортивное ориентирование Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Техника преодоления препятствий в летний период. 2 Техника преодоления препятствий в зимний период. 3 Физическая подготовка и воспитание физических качеств в спортивном ориентировании. 4 Ориентирование на местности по карте. 5 Спортивное ориентирование. 6 Использование компаса в ориентировании. Задание. Подготовиться к сдаче нормативов: бег 1 км; ориентировка по карте на местности; расстановка меток. Учебно-методическая литература: 11, 12, 17, 18	4
8.3. Спортивный туризм Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 История и этапы развития спортивного туризма в России. 2 Значение спортивного туризма в физкультурно-спортивном движении России. 3 Спортивный туризм как массовый вид спорта. 4 Характеристика спортивного туризма как вида спорта. 5 Характеристика рекреационного туризма. Задание. Подготовиться к сдаче норматива: выставление палатки; разжигание костра; сбор палатки. Учебно-методическая литература: 11, 12	4
8.4. Спортивная аэробика Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика спортивной аэробики. 2 Особенности составления композиции в спортивной аэробики. 3 Хореографическая подготовка в спортивной аэробики. Задание. выполнить физической упражнение: махи ногами вперед и в стороны (по 20 раз); выполнить комплекс упражнения со степом. Учебно-методическая литература: 8, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
8.5. Характеристика восточных видов единоборств Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Подготовка в ушу. 2 Тхеквондо и особенности тренировки спортсменов в этом виде спорта. Задание. Выполнить упражнение: бросок через плечо; подсечка; борьба в партере. Учебно-методическая литература: 2, 14, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
9. Общая и специальная физическая подготовка	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
9.1. Характеристика общей физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Понятие физических качеств. 2 Роль и место общей физической подготовки в спорте. 3 Соотношение общей физическоей подготовки с другими видами спортивной подготовки спортсменов. Задание. Подготовка к сдаче нормативов: бег 3 км; отжимания от пола; подтягивание; угол в висе. Учебно-методическая литература: 5, 8, 13, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

9.2. Характеристика специальной физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Понятие специальной физической подготовки. 2 Роль и место специальной физической подготовки в спорте. 3 Взаимосвязь специальной физической подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Задание. Подготовка к сдаче нормативов: удержание в висе на согнутых руках; перепрыгивание через скамейку; отжимание на брусьях. Учебно-методическая литература: 4, 7, 17, 18, 19	4
9.3. Методы и средства общей физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Методы строго-регламентированного упражнения. 2 Легкоатлетические упражнения. 3 Упражнения для воспитания силовых способностей с отягощением. 4 Упражнения для воспитания общей выносливости. Задание. Упражнения для воспитания гибкости. Учебно-методическая литература: 10, 12, 15, 17, 19	4
9.4. Методы и средства специальной физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Специфические методы воспитания физических качеств. 2 Специально-подготовительные упражнения. 3 Специально-подводящие упражнения и методика их выполнения. 4 Организация тренировочных периодов специальной физической подготовки. Задание. Упражнения для воспитания координации движений. Учебно-методическая литература: 4, 10, 14, 17, 18, 19	4
9.5. Цикличное построение процесса физической подготовки в спорте Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Построение физической подготовки в годовом макроцикле. 2 Особенности физической подготовки в соревновательный период. Задание. Упражнения для воспитания быстроты движений. Учебно-методическая литература: 4, 16, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
10. Техническая и тактическая подготовка в спорте	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1) ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1)	
10.1. Понятие тактической подготовки в спорте Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика тактической подготовки. 2 Особенности тактической подготовки в различных видах спорта их отличие и сходство. 3 Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Задание. 1 Упражнение кувырок вперед. 2 Упражнение кувырок назад. 3 Упражнение стойка на лопатках. Учебно-методическая литература: 1, 13, 18, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
10.2. Понятие технической подготовки в спорте Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика технической подготовки в спорте. 2 Особенности технической подготовки в различных видах спорта. 3 Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Задание. 1 Упражнение куврок прыжком. 2 Упражнение "Ласточка". Учебно-методическая литература: 4, 9, 13, 17, 18, 19	4

10.3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Понятие технико-тактической подготовки в спортивных играх. 2 Составление схем нападения и защиты. 3 Отработка техникотактических действий в облегченных условиях. 4 Отработка технико-тактических действий в усложненных условиях игры. Задание. Упражнение в передаче волейбольного мяча. Учебно-методическая литература: 6, 7, 9, 17, 18, 22	4
10.4. Техническая подготовка в гимнастике и акробатике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности технической подготовки в гимнастике и акробатике. 2 Обучение элементов по частям. 3 Составление комбинаций из элементов. 4 Отработка движений под музыкальное сопровождение. Задание. Упражнение на 32 счета. Учебно-методическая литература: 8, 9, 10, 17	4
10.5. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Определение весовой категории. 2 Оценка двигательных действий соперника. 3 Оценка сильных и слабых сторон технической подготовленности сперника и своей. Задание. Упражнение в партере. Учебно-методическая литература: 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
2	Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 154 с.	http://www.iprbookshop.ru/79436.html
3	Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 85 с.	http://www.iprbookshop.ru/49959.html
4	Онгарбаева Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Алимханов Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.— 100 с.	http://www.iprbookshop.ru/58702.html
5	Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.	http://www.iprbookshop.ru/59110.html
6	Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.	http://www.iprbookshop.ru/23931.html
7	Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.	http://www.iprbookshop.ru/74277.html
8	Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/22630.html
9	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2014.— 148 с.	http://www.iprbookshop.ru/27600.html
10	Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Р.Н. Терехина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 360 с.	http://www.iprbookshop.ru/77243.html
11	Пельменев В.К. Основы спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Пельменев В.К., Юшков В.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2006.— 52 с.	http://www.iprbookshop.ru/23899.html
12	Зеленский К.Г. Туризм и спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие (курс лекций)/ Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018.— 132 с.	http://www.iprbookshop.ru/92614.html
13	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.С. Казызаева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/74280.html
14	Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 136 с.	http://www.iprbookshop.ru/79033.html

15	Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.	http://www.iprbookshop.ru/20046.html
16	Тузова Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Тузова Е.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2015.— 96 с.	http://www.iprbookshop.ru/43909.html
Дополнительная литература		
17	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 344 с.	http://www.iprbookshop.ru/88519.html
18	Бабушкин Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник/ Бабушкин Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2020.— 294 с.	http://www.iprbookshop.ru/91118.html
19	Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Сулов Ф.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 320 с.	http://www.iprbookshop.ru/74302.html
20	Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 192 с.	http://www.iprbookshop.ru/11449.html
21	Психология спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВ), 2019.— 170 с.	http://www.iprbookshop.ru/95422.html
22	Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 352 с.	http://www.iprbookshop.ru/55591.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
3	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС										
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль									Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Опрос	Реферат	Таблица по теме	портфолио физической подготовленности и зачетных	Упражнения	Зачет/Экзамен	
ОПК-5										
3.1 (ОПК.5.1)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
У.1 (ОПК.5.2)		+	+	+					+	
В.1 (ОПК.5.3)	+	+	+	+			+	+	+	
УК-7										
3.2 (УК.7.1)	+	+	+			+	+	+	+	
У.2 (УК.7.2)		+	+	+					+	
В.2 (УК.7.3)	+	+	+	+	+		+	+	+	

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретико-методические основы спортивной подготовки":

1. Доклад/сообщение

- 1 Средства общей физической подготовки.
- 2 Средства специальной физической подготовки.
- 3 Оздоровительные силы природы и закаливание.
- 4 Методы воспитания физических качеств.
- 5 Методы обучения двигательным действиям.
- 6 Методы управления физической нагрузкой.

Количество баллов: 5

2. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Спортивная подготовка.
- 2 Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
- 3 Принципы физического воспитания спортсменов.
- 4 Средства физического воспитания.
- 5 Методы физического воспитания.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Спортивные соревнования":

Типовые задания к разделу "Этапы многолетней подготовки спортсменов":

1. Доклад/сообщение

- 1 Понятие и характеристика спортивного отбора.
- 2 Этапы спортивного отбора.
- 3 Критерии спортивного отбора в различных видах спорта.
- 4 Характеристика этапа начальной подготовки.
- 5 Характеристика тренировочного этапа подготовки.
- 6 Особенности этапа спортивного совершенствования.
- 7 Характеристика этапа высшего спортивного мастерства.

Количество баллов: 5

2. Конспект по теме

- 1 Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки.
- 2 Виды подготовки на начальном этапе в спорте.
- 3 Этапы спортивного отбора.

Количество баллов: 10

3. Таблица по теме

- 1 Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования.
- 2 Формы проведения тренировочных занятий спортсменов.
- 3 Виды подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом":

1. Конспект по теме

- 1 Врачебный контроль в спорте.
- 2 Современная система допинг-контроля.
- 3 Методы психологического контроля в спорте.
- 4 Средства оценки психического состояния спортсменов.

Количество баллов: 10

2. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Функции контроля в спорте.
- 2 Педагогический анализ тренировочного занятия.
- 3 Контроль за физической подготовкой в спорте.

Количество баллов: 10

3. Опрос

- 1 Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.
- 2 Роль тренера в педагогическом контроле.
- 3 Административно-педагогический контроль.
- 4 Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы.
- 5 Компоненты административно-педагогического контроля.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Прикладной спорт":

1. Доклад/сообщение

- 1 Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.
- 2 Характеристика прикладной физической культуры.
- 3 Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.
- 4 Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.
- 5 Воспитание профессионально важных психофизических качеств.

Количество баллов: 5

2. Конспект по теме

- 1 Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.
- 2 Методика занятий прикладной физической культурой.
- 3 Упражнения прикладной физической культуры.

Количество баллов: 10

3. Опрос

- 1 Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.
- 2 Роль тренера в педагогическом контроле.
- 3 Административно-педагогический контроль.
- 4 Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы.
- 5 Компоненты административно-педагогического контроля.

Количество баллов: 5

4. Реферат

- 1 Физическая подготовка в различных профессиях.
- 2 Задачи и функции прикладной физической культуры.
- 3 Виды и формы физического воспитания.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Летние виды спорта":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

- 1 Выполнить норматив 50 метров вольным стилем.
- 2 Выполнить норматив 800 м вольным стилем.
- 3 Бросок через плечо за 30 с.

Количество баллов: 10

2. Конспект по теме

- 1 Этапы многолетней подготовки в легкой атлетике.
- 2 Тренировка в спортивных играх.
- 3 Тренировка в сложнокоординационных видах спорта.

Количество баллов: 10

3. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Характеристика художественной гимнастики.
- 2 Характеристика спортивной гимнастики.
- 3 Техническая подготовка игроков в баскетболе.
- 4 Контроль за подготовленностью в баскетболе.
- 5 Спортивный инвентарь для занятий волейболом.
- 6 Характеристика волейбола.
- 7 Характеристика игры в футбол.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Зимние виды спорта":

1. Доклад/сообщение

- 1 Фигурное катание: характеристика и особенности подготовки.
- 2 Лыжный фристайл: характеристика и особенности подготовки.
- 3 Особенности технической подготовки в лыжном фристайле.
- 4 Особенности технической подготовки в фигурном катании.
- 5 Зимние виды спорта.
- 6 Олимпийские и неолимпийские зимние виды спорта.
- 7 Массовые зимние виды спорта.

Количество баллов: 5

2. Конспект по теме

- 1 Характеристика скоростного бега на коньках.
- 2 Бег на лыжах коньковым ходом.
- 3 Передвижение классическим ходом.

Количество баллов: 10

3. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Зимние виды спорта.
- 2 Тренировка в горнолыжном спорте.
- 3 Подготовка в фигурном катании.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Неолимпийские виды спорта":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

- 1 Выставление палатки.
- 2 Разжигание костра.
- 3 Сбор палатки.
- 4 Бег 1 км.
- 5 Ориентировка по карте на местности.
- 6 Расстановка меток.
- 7 Три кувырка вперед; три кувырка назад.
- 8 Гимнастический мост.

Количество баллов: 10

2. Опрос

- 1 Физическая подготовка и воспитание физических качеств в спортивном ориентировании.
- 2 Ориентирование на местности по карте.
- 3 Спортивное ориентирование.
- 4 Использование компаса в ориентировании.
- 5 Характеристика спортивной акробатики.
- 6 Особенности технической подготовки акробатов.
- 7 Виды спортивной акробатики.

Количество баллов: 5

3. Упражнения

- 1 Махи ногами вперед и в стороны (по 20 раз).
- 2 Выполнить комплекс упражнения со степом.
- 3 Бросок через плечо; подсечка; борьба в партере.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Общая и специальная физическая подготовка":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

- 1 Бег 3 км.
- 2 Подтягивание.
- 3 Угол в вися.
- 4 Удержание в вися на согнутых руках.
- 5 Перепрыгивание через скамейку.
- 6 Отжимание на брусьях.

Количество баллов: 10

2. Доклад/сообщение

- 1 Специфические методы воспитания физических качеств.
- 2 Специально-подготовительные упражнения.
- 3 Специально-подводящие упражнения и методика их выполнения.
- 4 Организация тренировочных периодов специальной физической подготовки.
- 5 Методы строго-регламентированного упражнения.

Количество баллов: 5

3. Упражнения

- 1 Упражнения для воспитания быстроты движений.
- 2 Упражнения для воспитания координации движений.
- 3 Упражнения для воспитания гибкости.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Техническая и тактическая подготовка в спорте":

1. Доклад/сообщение

- 1 Характеристика технической подготовки в спорте.
- 2 Особенности технической подготовки в различных видах спорта.
- 3 Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки спортсменов.
- 4 Характеристика тактической подготовки.
- 5 Особенности тактической подготовки в различных видах спорта их отличие и сходство.
- 6 Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки спортсменов.

Количество баллов: 5

2. Упражнения

- 1 Упражнение кувырок вперед.
- 2 Упражнение кувырок назад.
- 3 Упражнение стойка на лопатках.
- 4 Упражнение куврок прыжком.
- 5 Упражнение "Ласточка".
- 6 Упражнение в передаче волейбольного мяча.
- 7 Упражнение на 32 счета.

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Тренировочный процесс и его особенности.
2. Тренировочные сборы.
3. Понятие спортивных соревнований.
4. Принципы индивидуализации тренировочных воздействий.
5. Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Подготовка мест проведения соревнования.
7. Составление положения о проведении спортивных соревнований.
8. Составление судейского жюри.
9. Сопоставление собственных сил с силами соперника.
10. Изучение условий проведения соревнований.
11. Изменение техники ведения соревновательной деятельности в зависимости от условий.
12. Принцип системности и систематичности.
13. Средства общей физической подготовки.
14. Средства специальной физической подготовки.
15. Оздоровительные силы природы и закаливание.
16. Методы воспитания физических качеств.
17. Методы обучения двигательным действиям.
18. Методы управления физической нагрузкой.
19. Характеристика физкультурной и спортивной деятельности.
20. Особенности работы тренера по спорту.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Характеристика этапа спортивного совершенствования.
2. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования.
3. Отбор на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки.
5. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки.
6. Отбор на тренировочном этапе подготовки.
7. Особенности этапа начальной подготовки.
8. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки.
9. Отбор на этапе начальной подготовки.
10. Понятие и характеристика спортивного отбора.
11. Этапы спортивного отбора.
12. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта.
13. Объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки.
14. Объем соревновательной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки.
15. Контроль за подготовленностью спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.
16. Особенности работы детского тренера.
17. Особенности работы старшего тренера спортивной школы.
18. Работа тренера с профессиональными спортсменами.
19. Нормативы физической подготовки в спорте.
20. Нормативы технической подготовки в спорте.
21. Правила перевода спортсмена между этапами спортивной подготовки.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
2. Факторы, влияющие на психическую надежность спортсмена.
3. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
4. Факторы, влияющие на психическую надежность спортсмена.
5. Ответственность за результат.
6. Психотехнология формирования психической надежности.
7. Анализ и самоанализ тренировочного занятия.
8. Цель анализа (выявление методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам).
9. Поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена.

10. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам.
11. Значение оценки функционального состояния при занятиях физической культурой и спортом.
12. Принципы тестирования в спорте.
13. Компоненты педагогического контроля.
14. Медико-биологический контроль.
15. Биомеханический контроль.
16. Предварительный педагогический контроль.
17. Текущий контроль.
18. Этапный педагогический контроль.
19. Итоговый педагогический контроль.
20. Административно-педагогический контроль.
21. Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы.
22. Компоненты административно-педагогического контроля.
23. Основы управления в спортивной тренировке.
24. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований.
25. Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка.
26. Состояния тренированности и «спортивной формы».
27. Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий.
28. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
29. Контроль психической подготовленности.

Четвертый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
2. Задачи прикладной физической культуры.
3. Связь различных видов воспитания в процессе занятий прикладной физической подготовкой.
4. Методы прикладной физической подготовки.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
6. Взаимосвязь профессии с прикладной физической культурой.
7. Организация занятий прикладной физической культурой в условиях трудовой деятельности.
8. Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры.
9. Характеристика урока как основной формы организаций занятий.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.
11. Характеристика прикладной физической культуры.
12. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.
13. Метод регламентированного упражнения.
14. Игровой метод в прикладных видах спорта.
15. Соревновательный метод в прикладных видах спорта.
16. Использование словесных и сенсорных методов.
17. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.
18. Воспитание профессионально важных психофизических качеств.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
20. Прикладные виды спорта и их характеристика.

Пятый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Построение тренировочного процесса.
2. Количество и разнообразие двигательных действий в спортивной гимнастике.
3. Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта.
4. Особенности спортивного отбора в сложнокоординационных видах спорта.
5. Тренировка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
6. Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта.
7. Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
8. Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта.
9. Характеристика водных видов спорта.

10. Особенности физической подготовки в водных видах спорта.
11. Техническая подготовка в водных видах спорта.
12. Техническая подготовка игроков в баскетболе.
13. Контроль за подготовленностью в баскетболе.
14. Спортивный инвентарь для занятий волейболом.
15. Характеристика волейбола.
16. Характеристика игры в футбол.
17. Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.
18. Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.
19. Анализ программы и стандарта по виду спорта спортивная гимнастика.
20. Анализ программы и стандарта по виду спорта художественная гимнастика.

Шестой период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Подготовка в лыжных гонках.
2. Спортивная подготовка в скоростном беге на коньках.
3. Подготовка в горнолыжном спорте.
4. Сложнокоординационные зимние виды спорта.
5. Виды лыжных ходов.
6. Скоростно-силовая подготовка лыжников.
7. Воспитание выносливости в лыжных гонках.
8. Особенности преодоления спортивной дистанции.
9. Характеристика конькобежного вида спорта.
10. Особенности физической подготовки скороходов.
11. Шорт-трек и особенности технической подготовки спортсменов.
12. Виды горнолыжного спорта.
13. Физическая подготовка в горнолыжном спорте.
14. Техническая подготовка в горнолыжном виде спорта.
15. Подготовка спортивного инвентаря в зимних видах спорта.
16. Физическая подготовка в летний период.
17. Особенности подготовки в зимних видах спорта.
18. Проведение соревнований по зимним видам спорта.
19. Современные технологии подготовки и экипировки в зимних видах спорта.
20. Оценка результативности подготовки в зимних видах спорта.

Седьмой период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Воспитание выносливости на занятиях новыми видами физического воспитания и спорта.
2. Техническая подготовка в роллерном спорте и скейтборде.
3. Особенности техники в спортивной аэробике
4. Техника выполнения упражнений йоги.
5. Техническая подготовка в единоборствах.
6. Характеристика экстремальных видов спорта.
7. Проведение занятий новыми видами физического воспитания и спорта в общеобразовательной школе.
8. Планирование физической подготовки в новых видах физического воспитания и спорта.
9. Особенности занятий новыми видами физического воспитания и спорта с людьми различного возраста.
10. Организация и проведение соревнований по новым видам физического воспитания и спорта.
11. Планирование занятий новыми видами физического воспитания и спорта.
12. Спортивный туризм.
13. Характеристика восточных видов единоборств.
14. Общепедагогические методы и средства подготовки ориентировщиков.
15. Воспитание детей в процессе занятий спортивным ориентированием.
16. Влияние коллектива в воспитании детей в спортивно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию.
17. Детские спортивные объединения.
18. Административно-правовое регулирование спортивных объединений.
19. Программы подготовки детей по спортивному ориентированию.
20. Мотивы занятий спортивным ориентированием детей.

Восьмой период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Цикличное построение процесса физической подготовки в спорте.
2. Методы и средства специальной физической подготовки.
3. Методы и средства общей физической подготовки.
4. Характеристика специальной физической подготовки.
5. Характеристика общей физической подготовки.
6. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах.
7. Техническая подготовка в гимнастике и акробатике.
8. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх.
9. Понятие технической подготовки в спорте.
10. Цикличное построение процесса физической подготовки в спорте.
11. Характеристика восточных видов единоборств.
12. Общепедагогические методы и средства подготовки ориентировщиков.
13. Воспитание детей в процессе занятий спортивным ориентированием.
14. Влияние коллектива в воспитании детей в спортивно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию.
15. Детские спортивные объединения.
16. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.
17. Метод регламентированного упражнения.
18. Игровой метод в прикладных видах спорта.
19. Соревновательный метод в прикладных видах спорта.
20. Использование словесных и сенсорных методов.
21. Характеристика волейбола.
22. Характеристика игры в футбол.
23. Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.
24. Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.
25. Анализ программы и стандарта по виду спорта спортивная гимнастика.
26. Анализ программы и стандарта по виду спорта художественная гимнастика.
27. Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.
28. Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.
29. Анализ программы и стандарта по виду спорта спортивная гимнастика.
30. Анализ программы и стандарта по виду спорта художественная гимнастика.
31. Характер физических упражнений гигиенической направленности.
32. Количество и объем физических упражнений для решения гигиенических задач.
33. Влияние физических упражнений на функциональное состояние человека.
34. Упражнения утренней зарядки, физкультурной паузы, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.
35. Современные виды спорта с гигиенической направленностью.
36. Воспитание как часть спортивной тренировки.
37. Самореализация в спорте.
38. Взаимоотношения в спорте.
39. Методы нравственного воспитания.
40. Способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение.
41. Влияние тренера и коллектива на формирование спортсмена.
42. Средства нравственного воспитания (труд, учеба, игра).
43. Характеристика спортивной тренировки.
44. Отличительные особенности спортивной тренировки от урока физической культуры.
45. Цели и задачи спортивной тренировки.
46. Вариативность содержания спортивной тренировки в течение годовичного цикла подготовки.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------

"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

2. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

6. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

8. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

9. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

10. Таблица по теме

Таблица – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

11. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC