

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 14.04.2022 09:39:31  
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	<b>Повышение спортивного мастерства</b>

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	заочная

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	Жабаков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков 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 .....	8
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	25
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	27
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	34
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 следующих дисциплин: «Ритмическая гимнастика», «Сложно - координационные виды спорта», «Педагогика», «Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование».

1.4 Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Биомеханика», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Бодибилдинг и фитнес», «Методика обучения физической культуре», «Олимпийское образование в системе физической культуры и спорта», «Организационно - методические основы занятий циклическими видами спорта со школьниками», «Педагогика физической культуры», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика физической культуры», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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 применять 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)**

<b>Наименование раздела дисциплины (темы)</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b>		<b>Итого часов</b>
	<b>ЛЗ</b>	<b>СРС</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>38</b>	<b>325</b>	<b>363</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<i>Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом</i>	2	30	32
Проведение анализа спортивной тренировки		2	2
Педагогический контроль и его содержание	2	4	6
Функции педагогического контроля		4	4
Психологический контроль		4	4
Врачебный контроль		4	4
Функциональный контроль за спортсменами		4	4
Контроль за функционированием спортивных школ и коллективов		4	4
Контроль за процессом подготовки сборных команд страны		4	4
Итого по видам учебной работы	2	30	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			4
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<i>Спортивная подготовка в Олимпийских видах спорта</i>	4	28	32
Характеристика зимних видов спорта	4	4	8
Подготовка в спортивных играх		4	4
Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта		4	4
Подготовка в водных видах спорта		4	4
Подготовка в спортивных единоборствах		4	4
Сложно-координационные зимние виды спорта		4	4
Тренировочные сборы в спорте высших достижений		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			4
<b>Итого за Второй период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Третий период контроля</b>			
<i>Многолетний процесс подготовки спортсменов</i>	4	28	32
Спортивный отбор	4	4	8
Характеристика этапа начальной подготовки		4	4
Характеристика учебно-тренировочного этапа		4	4
Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования		4	4
Этап высшего спортивного мастерства		4	4
Характеристика спортивной формы		4	4
Структура тренировочного процесса		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			4
<b>Итого за Третий период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Четвертый период контроля</b>			
<i>Неолимпийские виды спорта</i>	4	28	32
Спортивная акробатика	4	4	8
Спортивное ориентирование		4	4
Спортивный туризм		4	4

Спортивная аэробика		4	4
Характеристика восточных видов единоборств		4	4
Танцевальные виды спорта		4	4
Оздоровительные виды спорта		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32

**Форма промежуточной аттестации**

Зачет	4
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>	<b>36</b>

**Пятый период контроля**

<b>Спортивные соревнования</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
Понятие спортивных соревнований		4	4
Подготовка к спортивным соревнованиям	4	4	8
Технико-тактическая подготовка спортсмена		4	4
Роль тренера в предстартовой подготовке спортсмена		4	4
Организация спортивных соревнований		4	4
Соревновательная подготовка спортсмена		4	4
Виды спортивных соревнований		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32

**Форма промежуточной аттестации**

Зачет	4
<b>Итого за Пятый период контроля</b>	<b>36</b>

**Шестой период контроля**

<b>Теоретико-методические основы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
Методы физического воспитания	4	4	8
Средства физического воспитания		4	4
Принципы физического воспитания		4	4
Характеристика спортивной подготовки		4	4
Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом		4	4
История развития и становления спорта		4	4
Особенности спорта высших достижений		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32

**Форма промежуточной аттестации**

Зачет	4
<b>Итого за Шестой период контроля</b>	<b>36</b>

**Седьмой период контроля**

<b>Прикладной спорт</b>		<b>48</b>	<b>48</b>
Организационно-методические основы прикладной физической подготовки		4	4
Межпредметные связи прикладной физической подготовки		4	4
Взаимосвязь урочной и внеурочной прикладной физической подготовки		4	4
Физическая и техническая подготовка		4	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	4
Спортивная подготовка в системе физического воспитания		4	4
Методы прикладной физической подготовки		4	4
Воспитание физических качеств		4	4
Общая физическая подготовка		4	4
Связь физического воспитания с другими видами воспитания		4	4
Задачи прикладной физической культуры		4	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		4	4
<b>Методика занятий легкоатлетикой</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>79</b>
Техника бега на короткие дистанции	4	4	8
Физическая подготовка в беге на короткие дистанции	4	4	8
Техника бега на средние дистанции	4	4	8
Физическая подготовка в беге на средние дистанции	4	4	8
Техника бега на длинные дистанции		4	4

Физическая подготовка в беге на длинные дистанции		4	4
Особенности обучения бегу в общеобразовательной школе		4	4
Построение многолетней подготовки в беге		4	4
Характеристика метания копья		4	4
Тренировка в прыжках в высоту		4	4
Тренировка прыжков в длину		4	4
Физическая подготовка в легкоатлетическом многоборье		4	4
Построение тренировки в легкоатлетическом многоборье		4	4
Особенности метаний в общеобразовательной школе		4	4
Программа легкоатлетической подготовки школьников		4	4
Правила поведения на легкоатлетическом стадионе		3	3
<b>Общая и специальная подготовка спортсменов</b>		<b>44</b>	<b>44</b>
Характеристика общей физической подготовки		4	4
Характеристика специальной физической подготовки		4	4
Методы и средства общей физической подготовки		4	4
Методы и средства специальной физической подготовки		4	4
Циклическое построение процесса физической подготовки в спорте		4	4
Понятие тактической подготовки в спорте		4	4
Техническая подготовка в спорте		4	4
Технико-тактическая подготовка спортсменов		4	4
Техническая подготовка в гимнастике		4	4
Технико-тактическая подготовка в единоборствах		4	4
Соревновательная подготовка спортсменов		4	4
Итого по видам учебной работы	16	155	171
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Экзамен			9
<b>Итого за Седьмой период контроля</b>			<b>180</b>

**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)
<b>1. Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом</b>  <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	2
1.1. 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: 1, 6, 7, 13, 15, 19, 20, 21	2
<b>2. Спортивная подготовка в Олимпийских видах спорта</b>  <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2) УК-7: У.2 (УК.7.2)	4
2.1. Характеристика зимних видов спорта 1 Зимние виды спорта. 2 Олимпийские и неолимпийские зимние виды спорта. 3 Массовые зимние виды спорта. Учебно-методическая литература: 15, 16, 17, 19, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
<b>3. Многолетний процесс подготовки спортсменов</b>  <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3) УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	4
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: 1, 3, 7, 10, 19, 20, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	4
<b>4. Неолимпийские виды спорта</b>  <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)	4
4.1. Спортивная акробатика 1 Характеристика спортивной акробатики. 2 Особенности технической подготовки акробатов. 3 Виды спортивной акробатики. Учебно-методическая литература: 2, 11, 13	4
<b>5. Спортивные соревнования</b>  <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	4
5.1. Подготовка к спортивным соревнованиям 1 Физическая подготовка спортсмена к старту. 2 Техническая подготовка спортсмена. 3 Тактическая подготовка участника соревнований. Учебно-методическая литература: 5, 8, 10, 12, 19, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
<b>6. Теоретико-методические основы спортивной подготовки</b>	4

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
6.1. Методы физического воспитания 1 Методы воспитания физических качеств. 2 Методы обучения двигательным действиям. 3 Методы управления физической нагрузкой. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 9, 12, 19, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
<b>7. Методика занятий легкоатлетикой</b>	<b>16</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
7.1. Техника бега на короткие дистанции 1 Характеристика бега на короткие дистанции. 2 Низкий старт. 3 Техника финиширования. Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21, 22	4
7.2. Физическая подготовка в беге на короткие дистанции 1 Характеристика физических качеств. 2 Воспитание скоростно-силовых качеств. 3 Специально-подготовительные упражнения. Учебно-методическая литература: 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
7.3. Техника бега на средние дистанции 1 Характеристика бега на средние дистанции. 2 Отработка старта. 3 Техника финиширования. Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
7.4. Физическая подготовка в беге на средние дистанции 1 Характеристика ведущих физических качеств. 2 Воспитание скоростной выносливости. 3 Специально-подготовительные упражнения в беге на средние дистанции. Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом</b>	<b>30</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. Проведение анализа спортивной тренировки <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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.	2
Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Контроль за физической подготовкой в спорте". Учебно-методическая литература: 5, 11, 19, 21, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	

<p>1.2. Педагогический контроль и его содержание</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>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.</p> <p>2 Роль тренера в педагогическом контроле.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Педагогический анализ тренировочного занятия".</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 7, 9, 13, 19, 20, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>1.3. Функции педагогического контроля</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Административно-педагогический контроль.</p> <p>2 Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы.</p> <p>3 Компоненты административно-педагогического контроля.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Функции контроля в спорте".</p> <p>Учебно-методическая литература: 9, 15, 19, 21, 22, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.4. Психологический контроль</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Основы управления в спортивной тренировке.</p> <p>2 Виды контроля в процессе тренировок и соревнований.</p> <p>3 Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка.</p> <p>4 Состояния тренированности и «спортивной формы».</p> <p>5 Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий.</p> <p>6 Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>7 Контроль психической подготовленности.</p> <p>Задание. Написать конспект на тему: "Методы психологического контроля в спорте"; "Средства оценки психического состояния спортсменов".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 19, 20, 21, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>1.5. Врачебный контроль</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам.</p> <p>2 Значение оценки функционального состояния при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>3 Принципы тестирования в спорте.</p> <p>4 Роль тренера в проведении функционального контроля за спортсменом.</p> <p>5 Роль и значение спортивного врача в процессе организации и проведения медико-биологического контроля.</p> <p>Задание. Написать конспект на тему: "Врачебный контроль в спорте"; "Современная система допинг-контроля".</p> <p>Учебно-методическая литература: 7, 11, 13, 19, 20, 22, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.6. Функциональный контроль за спортсменами</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Оценка функционального состояния спортсменов.</p> <p>2 Методы оценки функционального состояния занимающихся.</p> <p>3 Периодичность функционального контроля за спортсменами.</p> <p>Задание. Подготовить конспект "Функциональный контроль спортсменов".</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 7, 9, 19, 20, 24, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>1.7. Контроль за функционированием спортивных школ и коллективов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Основы управления и контроль за функционирование спортивных школ. 2 Контролирующие структуры в спорте.</p> <p>Задание. Подготовить конспект "Контроль за работой спортивных школ". Учебно-методическая литература: 3, 5, 10, 19, 20, 21, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.8. Контроль за процессом подготовки сборных команд страны</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Понятие сборной команды страны. 2 Отбор в сборную команду. 3 Оценка эффективности подготовки сборной команды страны.</p> <p>Задание. Подготовить конспект "Подготовка сборных команд страны". Учебно-методическая литература: 5, 7, 11, 15, 23, 24, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p><b>2. Спортивная подготовка в Олимпийских видах спорта</b></p> <p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2) УК-7: У.2 (УК.7.2)</p>	28
<p>2.1. Характеристика зимних видов спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Зимние виды спорта. 2 Олимпийские и неолимпийские зимние виды спорта. 3 Массовые зимние виды спорта.</p> <p>Задание. Подготовить конспект на тему: "Зимние виды спорта". Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 13, 15, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.2. Подготовка в спортивных играх</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>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.</p> <p>Задание. Подготовить конспект на тему: "Тренировка в спортивных играх". Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 10, 11, 19, 21, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.3. Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Гимнастические элементы и их соединения. 2 Характеристика художественной гимнастики. 3 Характеристика спортивной гимнастики.</p> <p>Задание. Подготовить конспект на тему: "Тренировка в сложнокоординационных видах спорта". Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 11, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.4. Подготовка в водных видах спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика водных видов спорта. 2 Особенности физической подготовки в водных видах спорта. 3 Техническая подготовка в водных видах спорта.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Подготовка в водных видах спорта". Учебно-методическая литература: 1, 6, 7, 13, 15, 19, 20, 21</p>	4

<p>2.5. Подготовка в спортивных единоборствах</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Физическая подготовка единоборцев. 2 Техническая подготовка единоборцев.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Спортивная подготовка в единоборствах". Учебно-методическая литература: 11, 13, 18, 19, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.6. Сложно-координационные зимние виды спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Фигурное катание. 2 Лыжный фристайл. 3 Особенности технической подготовки в лыжном фристайле. 4 Особенности технической подготовки в фигурном катании.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Подготовка в фигурном катании". Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 10, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>2.7. Тренировочные сборы в спорте высших достижений</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Планирование и организация тренировочных сборов. 2 Оценка эффективности тренировочных сборов.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Тренировочные сборы в спорте". Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 10, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p><b>3. Многолетний процесс подготовки спортсменов</b></p>	28
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3) УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p> <p>3.1. Спортивный отбор</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Понятие и характеристика спортивного отбора. 2 Этапы спортивного отбора. 3 Критерии спортивного отбора в различных видах спорта.</p> <p>Задание. Подготовить конспект на тему: "Этапы спортивного отбора". Учебно-методическая литература: 4, 5, 7, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>3.2. Характеристика этапа начальной подготовки</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Особенности этапа начальной подготовки. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки. 3 Отбор на этапе начальной подготовки.</p> <p>Задание. Написать конспект: "Виды подготовки на начальном этапе в спорте". Учебно-методическая литература: 12, 13, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>3.3. Характеристика учебно-тренировочного этапа</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки. 2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки. 3 Отбор на тренировочном этапе подготовки.</p> <p>Задание. Подготовить конспект на тему: "Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки". Учебно-методическая литература: 10, 11, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>3.4. Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика этапа спортивного совершенствования.</li> <li>2 Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования.</li> <li>3 Отбор на этапе спортивного совершенствования.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования"; "Формы проведения тренировочных занятий спортсменов". Учебно-методическая литература: 2, 15, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>3.5. Этап высшего спортивного мастерства</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Особенности поддержания двигательных навыков на высоком соревновательном уровне.</li> <li>2 Технико-тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации.</li> <li>3 Тренировочный и соревновательный режим спортсменов высокого класса.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе высшего спортивного мастерства". Учебно-методическая литература: 1, 4, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>3.6. Характеристика спортивной формы</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Понятие спортивной формы.</li> <li>2 Построение тренировки в соревновательном мезоцикле.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить конспект "Спортивная форма спортсмена". Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.7. Структура тренировочного процесса</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Компоненты тренировочного процесса.</li> <li>2 Построение тренировки на различных этапах макроцикла.</li> </ol> <p>Задание. Написать конспект "Структура тренировочного процесса". Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 11, 16, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p><b>4. Неолимпийские виды спорта</b></p>	28
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>4.1. Спортивная акробатика</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика спортивной акробатики.</li> <li>2 Особенности технической подготовки акробатов.</li> <li>3 Виды спортивной акробатики.</li> </ol> <p>Задание. Подготовиться к сдаче нормативов: три кувырка вперед; три кувырка назад; гимнастический мост. Учебно-методическая литература: 1, 2, 10, 11, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>4.2. Спортивное ориентирование</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Техника преодоления препятствий в летний период.</li> <li>2 Техника преодоления препятствий в зимний период.</li> <li>3 Физическая подготовка и воспитание физических качеств в спортивном ориентировании.</li> <li>4 Ориентирование на местности по карте.</li> <li>5 Спортивное ориентирование.</li> <li>6 Использование компаса в ориентировании.</li> </ol> <p>Задание. Подготовиться к сдаче нормативов: бег 1 км; ориентировка по карте на местности; расстановка меток.</p> <p>Учебно-методическая литература: 12, 13, 21, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>4.3. Спортивный туризм</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 История и этапы развития спортивного туризма в России.</li> <li>2 Значение спортивного туризма в физкультурно-спортивном движении России.</li> <li>3 Спортивный туризм как массовый вид спорта.</li> <li>4 Характеристика спортивного туризма как вида спорта.</li> <li>5 Характеристика рекреационного туризма.</li> </ol> <p>Задание. Подготовиться к сдаче норматива: выставление палатки; разжигание костра; сбор палатки.</p> <p>Учебно-методическая литература: 10, 12, 13, 15</p>	4
<p>4.4. Спортивная аэробика</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика спортивной аэробики.</li> <li>2 Особенности составления композиции в спортивной аэробики.</li> <li>3 Хореографическая подготовка в спортивной аэробике.</li> </ol> <p>Задание. выполнить физической упражнение: махи ногами вперед и в стороны (по 20 раз); выполнить комплекс упражнения со стулом.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 10, 11, 19</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>4.5. Характеристика восточных видов единоборств</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Подготовка в ушу.</li> <li>2 Тхэквондо и особенности тренировки спортсменов в этом виде спорта.</li> </ol> <p>Задание. Выполнить упражнение: бросок через плечо; подсечка; борьба в партере.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 13, 14, 22, 23</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>4.6. Танцевальные виды спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 История танцевальных видов спорта.</li> <li>2 Характеристика спортивных бальных танцев.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить конспект "Танцевальные виды спорта".</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 16, 19, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>4.7. Оздоровительные виды спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика оздоровительных видов спорта.</li> <li>2 Оздоровительные виды фитнеса и гимнастики.</li> </ol> <p>Задание. Написать конспект "Оздоровительные виды спорта".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 14, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<b>5. Спортивные соревнования</b>	28

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
5.1. Понятие спортивных соревнований <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 2, 5, 6, 14, 15, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
5.2. Подготовка к спортивным соревнованиям <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Физическая подготовка спортсмена к старту. 2 Техническая подготовка спортсмена. 3 Тактическая подготовка к участнику соревнований.  Задание. Подготовить конспект на тему: "Процесс подготовки к спортивным соревнованиям". Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 10, 11	4
5.3. Технико-тактическая подготовка спортсмена <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: "Технико-тактическая подготовка в общей системе подготовки спортсменов". Учебно-методическая литература: 8, 9, 12, 17, 19, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
5.4. Роль тренера в предстартовой подготовке спортсмена <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 2, 3, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
5.5. Организация спортивных соревнований <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Подготовка мест проведения соревнования. 2 Составление положения о проведении спортивных соревнований. 3 Составление судейского жюри.  Задание. Подготовить реферат на тему: "Организация спортивных соревнований". Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 8, 13, 14, 22	4
5.6. Соревновательная подготовка спортсмена <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Проведение контрольных тренировок. 2 Подготовка спортивного оборудования.  Задание. Написать реферат "Соревновательная подготовка спортсмена". Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 10, 11, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

5.7. Виды спортивных соревнований <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Проходные соревнования. 2 Итоговые соревнования. 3 Отборочные спортивные соревнования.  Задание. Написать реферат "Виды спортивных соревнований". Учебно-методическая литература: 12, 14, 15, 16, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
<b>6. Теоретико-методические основы спортивной подготовки</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	28
6.1. Методы физического воспитания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 3, 4, 6, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
6.2. Средства физического воспитания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 10, 11, 12, 18, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
6.3. Принципы физического воспитания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 11, 12, 14, 22, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
6.4. Характеристика спортивной подготовки <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 1, 4, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
6.5. Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Правила нахождения на спортивной площадке. 2 Правила занятий в спортивном зале. 3 Правила переноски и использования спортивного инвентаря.  Задание. Подготовить к конспект на тему: "Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом". Учебно-методическая литература: 7, 8, 17, 19, 20, 25	4

<p>6.6. История развития и становления спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Возникновение физических упражнений.</li> <li>2 Истрия древних олимпийских игр.</li> <li>3 Состояние спорта в настоящее время.</li> </ol> <p>Задание. Написать конспект "История развития спорта".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 22, 23</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>6.7. Особенности спорта высших достижений</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика спорта высших достижений.</li> <li>2 Физическая подготовка в спорте высших достижений.</li> </ol> <p>Задание. Написать конспект "Характеристика спорта высших достижений".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 19, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p><b>7. Прикладной спорт</b></p>	48
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2)</p> <p>УК-7: У.2 (УК.7.2)</p>	
<p>7.1. Организационно-методические основы прикладной физической подготовки</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Анализ правовых и нормативных документов по физической культуре</li> <li>2 Учебные программы по физической культуре по видам спорта, способы их построения и применение в учебно-воспитательной работе общеобразовательной школы.</li> </ol> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Организационно-методические основы прикладной физической подготовки".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 7, 8, 13, 14, 17, 18, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>7.2. Межпредметные связи прикладной физической подготовки</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Анализ правовых и нормативных документов по физической культуре</li> <li>2 Учебные программы по физической культуре по видам спорта, способы их построения и применение в учебно-воспитательной работе общеобразовательной школы.</li> </ol> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Роль и значение прикладной физической подготовки".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 13, 16, 21, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.3. Взаимосвязь урочной и внеурочной прикладной физической подготовки</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Уровни и формы организации системы внеурочной работы по прикладной физической культуре в образовательных учреждениях.</li> <li>и формы организации системы внеурочной работы по прикладной физической культуре в образовательных учреждениях.</li> <li>2 Методические особенности физкультурно-оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий.</li> <li>3 Характеристика внеурочных форм прикладной физической культуры по видам спорта школьной программы.</li> </ol> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Урочная и внеурочная работа по прикладной физической подготовке".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 13, 14, 15, 19, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>7.4. Физическая и техническая подготовка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Развитие физических и двигательных способностей. 2 Обучение технике выполнения зачетных нормативов и основам спортивной техники по прикладной физической культуре.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе "Физическая и техническая подготовка". Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 11, 17, 18, 21, 22, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>7.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. 2 Воспитание профессионально важных психофизических качеств.</p> <p>Задание. Подготовить реферат "Профессионально-прикладная физическая подготовка". Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 10, 11, 16, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.6. Спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика спорта и спортивной подготовки. 2 Массовый и профессиональный спорт.</p> <p>Задание. Подготовить реферат "Спортивная подготовка в системе физического воспитания". Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 13, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.7. Методы прикладной физической подготовки</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Метод регламентированного упражнения. 2 Игровой метод. 3 Соревновательный метод. 4 Использование словесных и сенсорных методов. 5 Основы обучения движениям (техническая подготовка).</p> <p>Задание. Подготовить реферат "Методы прикладной физической подготовки". Учебно-методическая литература: 2, 5, 6, 15, 16, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.8. Воспитание физических качеств</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. 2 Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>Задание. Подготовить реферат "Процесс воспитания физических качеств в прикладной физической культуре". Учебно-методическая литература: 5, 6, 15, 16, 21, 22, 24, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.9. Общая физическая подготовка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Цели и задачи ОФП. 2 Упражнения ОФП. 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.</p> <p>Задание. Подготовить таблицу "Упражнения общей физической подготовки". Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 12, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>7.10. Связь физического воспитания с другими видами воспитания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>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.</p> <p>Задание. Подготовить таблицу "Связь физического воспитания с другими видами воспитания".  Учебно-методическая литература: 6, 7, 10, 11, 14, 19, 22, 25  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.11. Задачи прикладной физической культуры</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры.  2 Характеристика урока как основной формы организаций занятий.</p> <p>Задание. Подготовить таблицу "Задачи прикладной физической культуры".  Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 9, 12, 18, 22, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>7.12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.  2 Место ППФП в системе физического воспитания.  3 Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.  4 Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.  5 Методика подбора средств ППФП.  6 Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.  7 Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>Задание. Подготовить таблицу "Виды профессионально-прикладной подготовки студентов".  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 22, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p><b>8. Методика занятий легкоатлетикой</b></p> <p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3)  УК-7: В.2 (УК.7.3)</p>	63
<p>8.1. Техника бега на короткие дистанции</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика бега на короткие дистанции.  2 Низкий старт.  3 Техника финиширования.</p> <p>Задание. Подготовить конспект "Техника бега на короткие дистанции".  Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 11, 12, 17, 18, 19, 22, 24, 25  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>8.2. Физическая подготовка в беге на короткие дистанции</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика физических качеств.  2 Воспитание скоростно-силовых качеств.  3 Специально-подготовительные упражнения.</p> <p>Задание. Подготовить конспект "Физическая подготовка в беге на короткие дистанции".  Учебно-методическая литература: 4, 10, 11, 16, 17, 20, 24  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>8.3. Техника бега на средние дистанции</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика бега на средние дистанции.</li> <li>2 Отработка старта.</li> <li>3 Техника финиширования.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить конспект "Техника бега на средние дистанции". Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 6, 11, 14</p>	4
<p>8.4. Физическая подготовка в беге на средние дистанции</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика ведущих физических качеств.</li> <li>2 Воспитание скоростной выносливости.</li> <li>3 Специально-подготовительные упражнения в беге на средние дистанции.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить конспект "Физическая подготовка в беге на средние дистанции". Учебно-методическая литература: 2, 5, 10, 15, 20, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>8.5. Техника бега на длинные дистанции</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика ведущих физических качеств.</li> <li>2 Воспитание скоростной выносливости.</li> <li>3 Специально-подготовительные упражнения в беге на средние дистанции.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить конспект "Техника бега на длинные дистанции". Учебно-методическая литература: 2, 5, 8, 11, 17, 19, 21, 23, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>8.6. Физическая подготовка в беге на длинные дистанции</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Особенности физической подготовки в беге на длинные дистанции.</li> <li>2 Тренировка выносливости.</li> <li>3 Специально-подготовительные упражнения в беге на длинные дистанции.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить конспект "Физическая подготовка в беге на длинные дистанции". Учебно-методическая литература: 1, 4, 15, 20, 23, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>8.7. Особенности обучения бегу в общеобразовательной школе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Виды бега в общеобразовательных школах.</li> <li>2 Характеристика техники бега школьников разного возраста.</li> <li>3 Воспитание физических качеств в процессе беговой подготовки школьников.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить доклад "Особенности обучения бегу в общеобразовательной школе". Учебно-методическая литература: 3, 5, 7, 15, 19, 20, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>8.8. Построение многолетней подготовки в беге</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Планирование и содержание беговой подготовки.</li> <li>2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в беге.</li> <li>3 Анализ программы и стандарта по виду спорта.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить доклад "Построение многолетней подготовки в беге". Учебно-методическая литература: 6, 8, 10, 22, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>8.9. Характеристика метания копья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Планирование и содержание беговой подготовки.</li> <li>2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в беге.</li> <li>3 Анализ программы и стандарта по виду спорта.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить доклад "Построение многолетней подготовки в беге". Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21</p>	4
<p>8.10. Тренировка в прыжках в высоту</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Техника прыжков в высоту.</li> <li>2 Физическая подготовка в прыжках в высоту.</li> <li>3 Методика обучения технике прыжков в высоту.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить доклад "Тренировка в прыжках в высоту". Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21</p>	4
<p>8.11. Тренировка прыжков вдлину</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Техника прыжков в длину.</li> <li>2 Физическая подготовка в прыжках в длину.</li> <li>3 Методика обучения технике прыжков в длину.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить доклад "Тренировка в прыжках в длину". Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21</p>	4
<p>8.12. Физическая подготовка в легкоатлетическом многоборье</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Характеристика легкоатлетического многоборья.</li> <li>2 Силовая подготовка многоборцев.</li> <li>3 Воспитание выносливости в многоборцев.</li> <li>4 Специальная физическая подготовка в многоборье.</li> </ol> <p>Задание. Подготовить доклад "Физическая подготовка в многоборье". Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21</p>	4
<p>8.13. Построение тренировки в легкоатлетическом многоборье</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Планирование и содержание подготовки в многоборье.</li> <li>2 Взаимосвязь различных видов подготовки в многоборье.</li> <li>3 Интегрированная подготовка многоборцев.</li> </ol> <p>Задание. Выполнить физическое упражнение: бег 1000 м. Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21</p>	4
<p>8.14. Особенности метаний в общеобразовательной школе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Виды метаний в общеобразовательных школах.</li> <li>2 Метание гранаты и нормативы.</li> <li>3 Метание набивного мяча.</li> </ol> <p>Задание. Выполнить физическое упражнение: метание гранаты - 10 раз. Учебно-методическая литература: 3, 4, 19, 20, 21</p>	4
<p>8.15. Программа легкоатлетической подготовки школьников</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Программа урока физической культуры по легкой атлетике.</li> <li>2 Особенности проведения занятий на открытых спортивных площадках.</li> <li>3 Программа функционирования спортивных секций по легкой атлетике.</li> </ol> <p>Задание. Выполнить упражнение: пробежать 60 метров 3 раза. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

8.16. Правила поведения на легкоатлетическом стадионе  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Правила преодоления беговых дорожек. 2 Правила обхода зоны тренировки метателей. 3 Установка спортивного инвентаря.  Задание. Выполнить упражнение: бег с подниманием ног вперед - 3x60 метров. Учебно-методическая литература: 3, 4, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	3
<b>9. Общая и специальная подготовка спортсменов</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: В.1 (ОПК.5.3) УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	44
9.1. Характеристика общей физической подготовки  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Понятие физических качеств. 2 Роль и место общей физической подготовки в спорте. 3 Соотношение общей физической 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: 4, 9, 10, 13, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
9.2. Характеристика специальной физической подготовки  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 2, 9, 16, 17, 20, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	4
9.3. Методы и средства общей физической подготовки  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 3, 6, 13, 17, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
9.4. Методы и средства специальной физической подготовки  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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: 3, 7, 11, 15, 17, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	4

<p>9.5. Циклическое построение процесса физической подготовки в спорте</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Построение физической подготовки в годовом макроцикле. 2 Особенности физической подготовки в соревновательный период.</p> <p>Задание. Упражнения для воспитания быстроты движений. Учебно-методическая литература: 3, 7, 11, 15, 17, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>9.6. Понятие тактической подготовки в спорте</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>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.</p> <p>Задание. 1 Упражнение кувырок вперед. 2 Упражнение кувырок назад. 3 Упражнение стойка на лопатках. Учебно-методическая литература: 1, 8, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>9.7. Техническая подготовка в спорте</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика технической подготовки в спорте. 2 Особенности технической подготовки в различных видах спорта. 3 Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки спортсменов.</p> <p>Задание. 1 Упражнение кувырок прыжком. 2 Упражнение "Ласточка". Учебно-методическая литература: 3, 8, 17, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>9.8. Технико-тактическая подготовка спортсменов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Понятие технико-тактической подготовки в спортивных играх. 2 Составление схем нападения и защиты. 3 Отработка технико-тактических действий в облегченных условиях. 4 Отработка технико-тактических действий в усложненных условиях игры.</p> <p>Задание. Упражнение в передаче волейбольного мяча. Учебно-методическая литература: 7, 10, 15, 18, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>9.9. Техническая подготовка в гимнастике</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Особенности технической подготовки в гимнастике и акробатике. 2 Обучение элементов по частям. 3 Составление комбинаций из элементов. 4 Отработка движений под музыкальное сопровождение.</p> <p>Задание. Упражнение на 32 счета. Учебно-методическая литература: 3, 8, 11, 19, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>9.10. Технико-тактическая подготовка в единоборствах</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Определение весовой категории. 2 Оценка двигательных действий соперника. 3 Оценка сильных и слабых сторон технической подготовленности соперника и своей.</p> <p>Задание. Упражнение в партере. Учебно-методическая литература: 3, 15, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4

9.11. Соревновательная подготовка спортсменов

4

**Задание для самостоятельного выполнения студентом:**

1 Проведение контрольной тренировки.

2 Оценка подготовленности спортсмена к старту.

Задание. Упражнение: акробатическое соединение.

Учебно-методическая литература: 3, 16, 19, 20

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3

## 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
<b>Основная литература</b>		
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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>
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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">http://www.iprbookshop.ru/79436.html</a>
3	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>
4	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbookshop.ru/49959.html</a>
5	Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/23931.html">http://www.iprbookshop.ru/23931.html</a>
6	Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2014.— 272 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27545.html">http://www.iprbookshop.ru/27545.html</a>
7	Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.Ф. Мишенькина [и др].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 136 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65000.html">http://www.iprbookshop.ru/65000.html</a>
8	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 архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 108 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74277.html">http://www.iprbookshop.ru/74277.html</a>
9	Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22630.html">http://www.iprbookshop.ru/22630.html</a>
10	Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15687.html">http://www.iprbookshop.ru/15687.html</a>
11	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2014.— 148 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27600.html">http://www.iprbookshop.ru/27600.html</a>
12	Художественная гимнастика [Электронный ресурс]: история, состояние и перспективы развития/ И.А. Винер-Усманова [и др].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2014.— 216 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27623.html">http://www.iprbookshop.ru/27623.html</a>
13	Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
14	Киреева Ю.А. Основы туризма [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Киреева Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010.— 108 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/14289.html">http://www.iprbookshop.ru/14289.html</a>
15	Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Курченков А.А., Суханов В.М.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015.— 140 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47479.html">http://www.iprbookshop.ru/47479.html</a>

16	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29969.html">http://www.iprbookshop.ru/29969.html</a>
17	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43909.html">http://www.iprbookshop.ru/43909.html</a>
18	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55581.html">http://www.iprbookshop.ru/55581.html</a>

#### Дополнительная литература

19	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», 2020.— 344 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98646.html">http://www.iprbookshop.ru/98646.html</a>
20	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/91118.html">http://www.iprbookshop.ru/91118.html</a>
21	Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 320 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74302.html">http://www.iprbookshop.ru/74302.html</a>
22	Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/32103.html">http://www.iprbookshop.ru/32103.html</a>
23	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11449.html">http://www.iprbookshop.ru/11449.html</a>
24	Психология спорта [Электронный ресурс]: монография/ А.Н. Веракса [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011.— 424 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27376.html">http://www.iprbookshop.ru/27376.html</a>
25	Штейнбах В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]/ Штейнбах В.Л.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», Олимпия, 2016.— 528 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55581.html">http://www.iprbookshop.ru/55581.html</a>

#### 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	Яндекс-Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/default.aspx">https://elibrary.ru/default.aspx</a>
3	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

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

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС									
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль								Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Реферат	Таблица по теме нормативов 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 "Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом":

##### 1. Конспект по теме

- 1 Подготовка сборных команд страны.
- 2 Контроль за работой спортивных школ.
- 3 Функциональный контроль спортсменов.
- 4 Врачебный контроль в спорте.
- 5 Современная система допинг-контроля

Количество баллов: 5

##### 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

Типовые задания к разделу "Спортивная подготовка в Олимпийских видах спорта":

##### 1. Конспект по теме

- 1 Тренировка в сложнокоординационных видах спорта.
- 2 Тренировка в спортивных играх.
- 3 Зимние виды спорта.
- 4 Подготовка сборных команд страны

Количество баллов: 5

##### 2. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Подготовка в водных видах спорта.
- 2 Тренировка в сложнокоординационных видах спорта.
- 3 Тренировка в спортивных играх

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Многолетний процесс подготовки спортсменов":

## **1. Конспект по теме**

1 Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки.

2 Виды подготовки на начальном этапе в спорте.

3 Этапы спортивного отбора.

Количество баллов: 5

## **2. Таблица по теме**

1 Виды подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

2 Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования.

3 Формы проведения тренировочных занятий спортсменов.

4 Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Неолимпийские виды спорта":

## **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

1 Выставление палатки; разжигание костра; сбор палатки.

2 Бег 1 км; ориентировка по карте на местности; расстановка меток.

3 Три кувырка вперед; три кувырка назад; гимнастический мост

Количество баллов: 10

## **2. Конспект по теме**

1 Оздоровительные виды спорта.

2 Танцевальные виды спорта.

3 Восстановление после физических нагрузок

Количество баллов: 5

## **3. Упражнения**

1 Бросок через плечо; подсечка; борьба в партере.

2 Махи ногами вперед и в стороны (по 20 раз); выполнить комплекс упражнения со стулом.

3 Выставление палатки; разжигание костра; сбор палатки.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Спортивные соревнования":

## **1. Конспект по теме**

1 Организация спортивных соревнований.

2 Деятельность тренера в процессе проведения соревнований.

3 Технико-тактическая подготовка в общей системе подготовки спортсменов

Количество баллов: 5

## **2. Реферат**

1 Организация спортивных соревнований.

2 Соревновательная подготовка спортсмена.

3 Виды спортивных соревнований

Количество баллов: 10

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

## **1. Конспект по теме**

1 Характеристика спорта высших достижений.

2 История развития спорта.

3 Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Количество баллов: 5

## **2. Контрольная работа по разделу/теме**

1 Спортивная подготовка.

2 Принципы физического воспитания спортсменов.

3 Средства физического воспитания.

4 Методы физического воспитания.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Прикладной спорт":

## **1. Контрольная работа по разделу/теме**

1 Физическая и техническая подготовка.

2 Урочная и внеурочная работа по прикладной физической подготовке.

3 Роль и значение прикладной физической подготовки.

Количество баллов: 5

## **2. Реферат**

1 Процесс воспитания физических качеств в прикладной физической культуре.

2 Методы прикладной физической подготовки.

3 Спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Количество баллов: 10

### **3. Таблица по теме**

- 1 Виды профессионально-прикладной подготовки студентов.
- 2 Задачи прикладной физической культуры.
- 3 Связь физического воспитания с другими видами воспитания

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Методика занятий легкоатлетикой":

#### **1. Доклад/сообщение**

- 1 Физическая подготовка в многоборье.
- 2 Тренировка в прыжках в длину.
- 3 Тренировка в прыжках в высоту

Количество баллов: 5

#### **2. Конспект по теме**

- 1 Физическая подготовка в беге на средние дистанции.
- 2 Техника бега на средние дистанции.
- 3 Физическая подготовка в беге на короткие дистанции

Количество баллов: 5

#### **3. Упражнения**

- 1 Бег с подниманием ног вперед - 3x60 метров.
- 2 Пробежать 60 метров 3 раза.
- 3 Метание гранаты - 10 раз.
- 4 Бег 1000 м

Количество баллов: 10

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

#### **1. Упражнения**

- 1 Упражнение кувырок вперед.
- 2 Удержание в висе на согнутых руках; перепрыгивание через скамейку; отжимание на брусьях.
- 3 Бег 3 км; отжимания от пола; подтягивание; угол в висе.
- 4 Бег с подниманием ног вперед - 3x60 метров.

Количество баллов: 10

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

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

### **Первый 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.

### **Второй 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 сложноко-ординационным видам спорта.
4. Особенности спортивного отбора в сложноко-ординационных видах спорта.
5. Тренировка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
6. Объем и количество тренировок в сложноко-ординационных видах спорта.
7. Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
8. Психическое и двигательное утомление в сложноко-ординационных 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.

### **Третий период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Особенности поддержания двигательных навыков на высоком соревновательном уровне.
2. Технико-тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации.
3. Тренировочный и соревновательный режим спортсменов высокого класса.
4. Характеристика этапа спортивного совершенствования.
5. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования.
6. Отбор на этапе спортивного совершенствования.
7. Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки.
8. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки.
9. Отбор на тренировочном этапе подготовки.
10. Особенности этапа начальной подготовки.
11. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки.
12. Отбор на этапе начальной подготовки.
13. Понятие и характеристика спортивного отбора.
14. Этапы спортивного отбора.
15. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта.
16. Объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки.
17. Объем соревновательной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки.
18. Контроль за подготовленностью спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.
19. Особенности работы детского тренера.
20. Особенности работы старшего тренера спортивной школы.
21. Работа тренера с профессиональными спортсменами.
22. Нормативы физической подготовки в спорте.

23. Нормативы технической подготовки в спорте.
24. Правила перевода спортсмена между этапами спортивной подготовки.

#### **Четвертый 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.

#### **Пятый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Виды спортивных соревнований.
3. Подготовка к спортивным соревнованиям.
4. Деятельность тренера в процессе проведения спортивных соревнований.
5. Характеристика деятельности тренера в соревновательный период подготовки.
6. Сопоставление собственных сил с силами соперника.
7. Изучение условий проведения соревнований.
8. Изменение техники ведения соревновательной деятельности в зависимости от условий.
9. Физическая подготовка спортсмена к старту.
10. Техническая подготовка спортсмена.
11. Тактическая подготовка к участнику соревнований.
12. Характеристика спортивных соревнований.
13. История проведения спортивных состязаний.
14. Правила и организация спортивных соревнований в спорте.
15. Проходные соревнования.
16. Итоговые соревнования.
17. Отборочные спортивные соревнования.
18. Проведение контрольных тренировок.
19. Подготовка спортивного оборудования.
20. Подготовка мест проведения соревнования.
21. Составление положения о проведении спортивных соревнований.
22. Составление судейского жюри.

#### **Шестой 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.

### **Седьмой период контроля**

#### **1. Экзамен**

Вопросы к экзамену:

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.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Задачи прикладной физической культуры.
23. Связь различных видов воспитания в процессе занятий прикладной физической подготовкой.
24. Методы прикладной физической подготовки.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
26. Взаимосвязь профессии с прикладной физической культурой.
27. Организация занятий прикладной физической культурой в условиях трудовой деятельности.
28. Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры.
29. Характеристика урока как основной формы организаций занятий.
30. Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.
31. Характеристика прикладной физической культуры.
32. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.
33. Метод регламентированного упражнения.
34. Игровой метод в прикладных видах спорта.
35. Соревновательный метод в прикладных видах спорта.

36. Использование словесных и сенсорных методов.
37. Упражнения утренней зарядки, физкультурной паузы.
38. Современные виды спорта с гигиенической направленностью.
39. Воспитание как часть спортивной тренировки.
40. Самореализация в спорте.
41. Взаимоотношения в спорте.
42. Характеристика тренировочного процесса.

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

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ( <i>"зачтено"</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>-выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>-затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ( <i>"не зачтено"</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 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 критерии 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. 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).

### 5. 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».

### 6. 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 каждой пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

## **7. 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.

## **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. 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.

## **10. 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. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. 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