

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 13.04.2022 09:26:57
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Образование в сфере физической культуры и спорта
Уровень образования	магистр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук, доцент		Сарайкин Дмитрий Андреевич

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	10	13.06.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
7. Перечень образовательных технологий	16
8. Описание материально-технической базы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Проектирование образовательных программ (по физической культуре и спорту)».

1.4 Дисциплина «Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Методики обучения физическим упражнениям в учреждениях образования», «Современные технологии спортивной подготовки».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование знаний в области моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

1.6 Задачи дисциплины:

1) ознакомление магистрантов с особенностями моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

2) формирование у магистров представления о характере и тенденциях процесса моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

3) ознакомление с подходами к решению проблем научной и образовательной деятельности в процессе моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

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	ПК-1 способен реализовывать образовательный процесс в системе общего, профессионального и дополнительного образования
	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
2	УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации
	УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения
	УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	3.1 Знает педагогические основы организации моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

2	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	У.1 Умеет использовать современные образовательные технологии для моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте
3	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	В.1 Владеет опытом реализации образовательной деятельности по моделированию параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте
1	УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации	3.2 Знает теоретические основы, методы и приемы моделирования параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте
2	УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения	У.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте с помощью моделирования стратегии действия
3	УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода	В.2 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций при моделировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	10	56	72
Первый период контроля				
<i>Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте</i>	6	10	56	72
Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта	2		4	6
Система спортивной подготовки	2		4	6
Состязание как основа существования спорта			4	4
Система спортивных соревнований			4	4
Система спортивной тренировки	2		4	6
Спортивно-техническая подготовка			4	4
Физическая подготовка		4	4	8
Структура построения спортивной подготовки		4	4	8
Структура многолетней подготовки		2	4	6
Управление системой совершенствования спортсмена			4	4
Моделирование тренировочных и соревновательных нагрузок			4	4
Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок			4	4
Технология управления тренировочных и соревновательных нагрузок			4	4
Структура управления тренировочных и соревновательных нагрузок			4	4
Итого по видам учебной работы	6	10	56	72
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				72

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

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)	
1.1. Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта Понятие спорт – узкое и широкое. Типы спорта, виды спорта. Спортивные соревнования. Система спортивной тренировки, система спортивной подготовки. Спортивные достижения и рекорды, спортивный результат. Спортивная классификация, тренированность спортсмена, подготовленность спортсмена и спортивная форма. Спорт как соревновательная деятельность. Спорт как общественное явление. Классификация видов спорта: по предмету состязания, технике, тактике и правилам, по структуре двигательных действий; по качественным характеристикам. Функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, эстетическая –зрелищная, функция социальной интеграции, коммуникативная, спортивно-оздоровительная, экономическая, воспитательная, информационная. Основные направления в развитии спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.2. Система спортивной подготовки Составляющие части спортивной подготовки: система отбора, система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Первый блок факторов: условия работы, учебы; состояние одежды, обуви, инвентаря, место занятий; бытовые условия; гигиенический режим, погодные условия. Второй блок факторов: медицинский контроль, педагогический и самоконтроль; анализ, коррекция. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений: а) природная одаренность спортсмена; б) степень подготовленности к спортивному достижению, целеустремленность; в) эффективность системы подготовки; г) размах спортивного движения, конкуренция; д) общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.3. Система спортивной тренировки 1. Сущность ССТ, задачи, принципы и характерные черты ССТ. 2. Средства и методы ССТ. 3. Нагрузка и ее регулирование. 4. Утомление, восстановление, переутомление. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)	
1.1. Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие специальной выносливости. Спортивно-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	4

1.2. Структура построения спортивной подготовки Построение тренировочного занятия. Построение малых (микро) циклов. Построение средних (мезо) циклов. Построение больших (макро) циклов. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	4
1.3. Структура многолетней подготовки Общая структура многолетней тренировки и факторы ее определяющие. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте	56
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)	
1.1. Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Система спортивной подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Состязание как основа существования спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.4. Система спортивных соревнований Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.5. Система спортивной тренировки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

1.6. Спортивно-техническая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.7. Физическая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.8. Структура построения спортивной подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.9. Структура многолетней подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.10. Управление системой совершенствования спортсмена Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.11. Моделирование тренировочных и соревновательных нагрузок Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.12. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.13. Технология управления тренировочных и соревновательных нагрузок Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

<p>1.14. Структура управления тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p><i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i></p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тестированию.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
---	---

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с.	http://www.iprbookshop.ru/55571.html
2	Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с.	http://www.iprbookshop.ru/65001.html
3	Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с.	http://www.iprbookshop.ru/98646.html
4	Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с.	http://www.iprbookshop.ru/55591.html
Дополнительная литература		
5	Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Е. А. Гаврилова. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 168 с.	http://www.iprbookshop.ru/43915.html
6	Костихина, Н. М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. М. Костихина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. — 188 с.	http://www.iprbookshop.ru/64993.html
7	Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте : учебное пособие / В. Н. Попков. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с.	http://www.iprbookshop.ru/65009.html
8	Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 384 с.	http://www.iprbookshop.ru/57795.html

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-1				
3.1 (ПК-1.1)	+		+	+
У.1 (ПК-1.2)		+		+
В.1 (ПК-1.3)		+		+
УК-1				
3.2 (УК-1.1)	+		+	+
У.2 (УК-1.2)		+		+
В.2 (УК-1.3)		+		+

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 "Моделирование параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Тематика контрольной работы:

1. Основные положения концепции системы спортивной подготовки.
2. Коренные закономерности тренировки в базовых видах и особенности ее построения.
3. Средства и методы спортивной подготовки.
4. Физическая подготовка.
5. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах спорта.
6. Техническая подготовка.
7. Тактическая подготовка.
8. Психологическая и интеллектуальная подготовка.
9. Совершенствование специализированных восприятий.
10. Методика построения тренировочного процесса.
11. Проблемы периодизации тренировки.
12. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).
13. Структура больших циклов тренировки (макроциклов).
14. Структура многолетней подготовки.
15. Основы управления, планирования и контроля в системе спортивной подготовки соревновательной деятельности.

Количество баллов: 30

2. Отчет по лабораторной работе

Практическая работа 1

Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта

План: Понятие спорт – узкое и широкое. Типы спорта, виды спорта. Спортивные соревнования. Система спортивной тренировки, система спортивной подготовки. Спортивные достижения и рекорды, спортивный результат. Спортивная классификация, тренированность спортсмена, подготовленность спортсмена и спортивная форма. Спорт как соревновательная деятельность. Спорт как общественное явление.

Классификация видов спорта: по предмету состязания, технике, тактике и правилам, по структуре двигательных действий; по качественным характеристикам. Функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, эстетическая –зрелищная, функция социальной интеграции, коммуникативная, спортивно-оздоровительная, экономическая, воспитательная, информационная. Основные направления в развитии спорта.

Практическая часть

Составьте спортивную классификацию по базовым видам спорта.

Практическая работа 2

Система спортивной подготовки

План: Составляющие части спортивной подготовки: система отбора, система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Первый блок факторов: условия работы, учебы; состояние одежды, обуви, инвентаря, место занятий; бытовые условия; гигиенический режим, погодные условия. Второй блок факторов: медицинский контроль, педагогический и самоконтроль; анализ, коррекция. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений: а) природная одаренность спортсмена; б) степень подготовленности к спортивному достижению, целеустремленность; в) эффективность системы подготовки; г) размах спортивного движения, конкуренция; д) общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения.

Практическая часть

Составить структуру системы спортивной подготовки на примере ведущих спортсменов по избранному виду спорта.

Практическая работа 3

Система спортивной тренировки

План: Сущность ССТ, задачи, принципы и характерные черты ССТ. Средства и методы ССТ. Нагрузка и ее регулирование. Утомление, восстановление, переутомление.

Практическая часть

Распишите современную систему тренировок ведущих спортсменов мира в избранном виде спорта.

Распишите средства и методы системы спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Составьте образец значительной и большой нагрузки в избранном виде спорта.

Количество баллов: 45

3. Тест

1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:
а) Обще подготовительные упражнения; б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения; в) Избранные соревновательные упражнения; г) Соревновательные упражнения; д) Специально подготовительные упражнения.
2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются: а) Специально подготовительные; б) Имитационные; в) Гимнастические; г) Обще развивающие; д) Подводящие.
3. Практические методы спортивной тренировки – это: а) Методы общей и специальной физической подготовки; б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный; в) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; г) Специфические и общепедагогические; д) Игровой и соревновательный.
4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания: а) Специальной координации; б) Специальной быстроты; в) Специальной выносливости; г) Специальной гибкости; д) Специальной ловкости.
5. Укажите, что являются средствами технической подготовки: а) Физические упражнения; б) Игровые и соревновательные упражнения; в) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные; г) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий; д) Тренировочные снаряды и оборудование.
6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка: а) Степень освоения техники вида спорта; б) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта; в) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности; г) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательных-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.
7. Спортивная подготовка – это: а) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности; б) Упорядоченная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта; в) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта; г) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей; д) Повторное выполнение спортивного упражнения.
8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются: а) Соревновательные и игровые упражнения; б) Индивидуальные упражнения; в) Групповые упражнения; г) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения; д) Избранные упражнения.
9. Интервальные методы тренировки – это: а) Повторные методы; б) Комбинированные методы; в) Игровые и соревновательные методы; г) Равномерные и переменные методы.
- е) Повторные и комбинированные методы.
10. Тактическое мышление – это: а) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию; б) Оценка соревновательной ситуации; в) Специальная тактическая подготовка; г) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности; д) Формирование тактических знаний, умений и навыков.

Количество баллов: 25

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. Понятие моделирования.
2. Моделирование как научная дисциплина.
3. Философская концепция моделирования.
4. Научное исследование.
5. Статические модели.
6. Динамические модели.
7. Основные этапы разработки модели.
8. Метамоделли физической культуры и спорта.
9. Моделирование в теории спорта.
10. Построение описательной информационной модели.
11. Создание формализованной модели.

12. Анализ полученных результатов и корректировка исследуемой модели.
13. Решение о возможности использования модели в практической деятельности по совершенствованию изучаемого процесса или явления.
14. Целостная модель процесса.
15. Моделирование движения, упражнения, функциональных изменений, биохимических изменений, а также выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости.
16. Особенности моделирования педагогических процессов в физическом воспитании и спорта дошкольников.
17. Особенности моделирования педагогических процессов в физическом воспитании и спорта студентов.
18. Особенности моделирования педагогических процессов в физическом воспитании и спорта школьников.
19. Базовые модели образовательного процесса.
20. Нормативные модели физической культуры.
21. Инструментальная модель физической культуры.
22. Гуманистически ориентированная модель физической культуры.

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

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

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

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

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

4. 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».

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проектные технологии
3. Проблемное обучение
4. Цифровые технологии обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
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