

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 14.04.2022 09:39:42
 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)
ФТД	Спортивное совершенствование

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
Доцент			Степанов Константин Сергеевич

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
7. Перечень образовательных технологий	15
8. Описание материально-технической базы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Спортивное совершенствование» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, 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 факультативной.

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

1.3 Изучение дисциплины «Спортивное совершенствование» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Теория и методика спортивных игр», «Подвижные игры», «Сложно - координационные виды спорта», «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Игровые виды спорта», «Медико - биологический контроль в физическом воспитании и спорте», «Новые виды физического воспитания и спорта», «Педагогика физической культуры».

1.4 Дисциплина «Спортивное совершенствование» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Лечебная физическая культура и массаж», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Воспитательная работа в сфере физической культуры», «Физкультурно - педагогическая деятельность».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Актуализация профессиональных знаний, умений и навыков, сформированных в процессе изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Возрастная анатомия», «Возрастная физиология», «Биомеханика», «История физической культуры», теории и методики отдельных видов спорта и др.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта;
- 2) Раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры;
- 3) Формирование у студентов познавательной активности и мотивации способствующей развитию и саморазвитию личности, формированию исследовательских умений, навыков и профессиональных компетенций.

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-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения
	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
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	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Знание методов и средств физического воспитания спортсменов.
2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Умение применять методы и средства физического воспитания и тренировки.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владение организацией и методикой занятий 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 о влиянии занятий спортом на физическое состояние спортсменов.
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 упражнения спортивной подготовки для решения задач физической культуры и спорта.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владение средствами и методами проведения занятий физической культурой и спортом.

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
	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	8	56	64
Первый период контроля			
<i>Основные понятия о различных видах спорта, их значение в физическом воспитании</i>	<i>4</i>	<i>28</i>	<i>32</i>
Основные понятия о спортивных видах		6	6
Определение спортивных видов как вида деятельности		6	6
Основные задачи тренера-преподавателя различных видов спорта		6	6
Процесс общефизической и специально-физической подготовки	4	4	8
Общие понятия и терминология дисциплины		6	6
Итого по видам учебной работы	4	28	32
Форма промежуточной аттестации			
Зачет по факультативу			4
Итого за Первый период контроля			36
Второй период контроля			
<i>Основные требования к организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий</i>	<i>4</i>	<i>28</i>	<i>32</i>
Правила, методика обучения и техника в различных видах спорта	4	6	10
Правила и методика судейства соревнований по различным видам спорта		6	6
Выполнение специально-подготовленных, специально-подводящих и специальных упражнений, используемых для обучения и совершенствования технических приемов		6	6
Оценка тренировочных действий всего коллектива и отдельных занимающихся		6	6
Анализ игрового материала учебных программ по физическому воспитанию		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32
Форма промежуточной аттестации			
Зачет по факультативу			4
Итого за Второй период контроля			36

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

3.1 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Основные понятия о различных видах спорта, их значение в физическом воспитании	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-7: У.2 (УК.7.2)	
1.1. Процесс общефизической и специально-физической подготовки 1. Воспитание нравственных, волевых и тех психологических качеств, которые адекватны специфике различных видов спорта. 2. Игровая и соревновательная деятельность. 3. Воспитание личности в коллективе и через коллектив. Задание: сделать доклад на тему: "Общефизическая подготовка спортсменов". Учебно-методическая литература: 1, 2	4
2. Основные требования к организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Правила, методика обучения и техника в различных видах спорта 1. Введение в предмет специализации. 2. Место и связь специализации с другими технико-педагогическими дисциплинами. 3. Общие понятия и терминология. Задание: написать конспект на тему: "Последовательность обучения техники выполнения физических упражнений". Учебно-методическая литература: 1, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Основные понятия о различных видах спорта, их значение в физическом воспитании	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-7: У.2 (УК.7.2)	
1.1. Основные понятия о спортивных видах Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Значение различных видов спорта в физическом воспитании. 2. Основные требования к организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий. 3. Общая характеристика игровых видов спорта. Контрольная работа. Дайте общую характеристику различных видов спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6

1.2. Определение спортивных видов как вида деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Специфические особенности различных видов спорта. 2. Теории происхождения и развития различных видов спорта. 3. Взгляды отечественных педагогов и ученых на различные виды спорта. Написать проект по теме: "Педагогическая характеристика различных видов спорта на различных ступенях обучения и воспитания". Учебно-методическая литература: 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
1.3. Основные задачи тренера-преподавателя различных видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Руководство учебно-тренировочным занятием. 2. Организация правильных действий занимающихся, развитие творческой инициативы. 3. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Написать проект по теме: "Руководство учебно-тренировочным процессом различных видов спорта". Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
1.4. Процесс общефизической и специально-физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Воспитание нравственных, волевых и тех психологических качеств, которые адекватны специфике различных видов спорта. 2. Игровая и соревновательная деятельность. 3. Воспитание личности в коллективе и через коллектив. Задание: выполнить проект на тему: "Физическая подготовка спортсменов". Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
1.5. Общие понятия и терминология дисциплины Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Общие понятия и терминология спортивных игр. 2. Общие понятия и терминология подвижных игр. 3. Отличие подвижных игр от спортивных. 4. Характеристика спортивной подготовки. 5. Понятие спортивной формы. Контрольная работа по теме: "Общие понятия и терминология спортивных игр". Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
2. Основные требования к организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Правила, методика обучения и техника в различных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Введение в предмет специализации. 2. Место и связь специализации с другими технико-педагогическими дисциплинами. 3. Общие понятия и терминология. Написать реферат по теме: "Задачи, средства и методы спортивной тренировки в подготовительном периоде (на примере специализации)". Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6

2.2. Правила и методика судейства соревнований по различным видам спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Судьи и их обязанности. 2. Механика судейства. 3. Организация соревнований. Информационный поиск. Составить библиографический список по теме: "Организация соревнований". Учебно-методическая литература: 1, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
2.3. Выполнение специально-подготовленных, специально-подводящих и специальных упражнений, используемых для обучения и совершенствования технических приемов Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Выполнение специально-подготовительных упражнений, используемых для обучения и совершенствования технических приемов в различных видах спорта. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. 3. Выполнение специальных упражнений. Задание: подготовить реферат на тему: "Специально-подготовительные упражнения в спорте". Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
2.4. Оценка тренировочных действий всего коллектива и отдельных занимающихся Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. История, состояние различных видов спорта на современном этапе. 2. Правила и методика судейства. 3. Организация соревнований. 4. Проведение учебно-тренировочного процесса. 5. Знание основных понятий и терминов теории и методики различных видов спорта. Информационный поиск. Составить библиографический список по теме: "Оценка эффективности игрока в спортивных играх". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
2.5. Анализ игрового материала учебных программ по физическому воспитанию Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Место различных видов спорта в решении задач физического воспитания. 2. Воспитывающий характер обучения. 3. Реализация дидактических принципов в обучении различным видам спорта. Занятия: написать реферат по теме: "Современные программы подготовки спортсменов". Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	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	Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 71 с.	http://www.iprbookshop.ru/65039.html
2	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.	http://www.iprbookshop.ru/98646.html
3	Лысова И.А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Лысов П.К.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2014.— 212 с.	http://www.iprbookshop.ru/22451.html
4	Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мартыненко И.И.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 168 с.	http://www.iprbookshop.ru/59889.html
5	Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие/ Волков И.П.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015.— 196 с.	http://www.iprbookshop.ru/67743.html
Дополнительная литература		
6	Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта	http://www.iprbookshop.ru/73257.html
7	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ветков Н.Е.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 126 с.	http://www.iprbookshop.ru/61049.html
8	Смолин Ю.В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 «Менеджер социально-культурной сферы»/ Смолин Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2010.— 68 с	http://www.iprbookshop.ru/56463.html
9	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.	http://www.iprbookshop.ru/65000.html

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС							
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль						Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Проект	Реферат	Информационный поиск	Зачет/Экзамен
УК-7							
3.2 (УК.7.1)		+			+	+	+
У.2 (УК.7.2)	+						+
В.2 (УК.7.3)					+		+
ПК-2							
3.1 (ПК.2.1)			+	+			+
У.1 (ПК.2.2)	+						+
В.1 (ПК.2.3)		+					+

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 "Основные понятия о различных видах спорта, их значение в физическом воспитании":

1. Доклад/сообщение

Основные понятия и термины в сфере спорта.

Общефизическая подготовка спортсменов.

Технологии воспитательной деятельности тренера-преподавателя.

Количество баллов: 10

2. Контрольная работа по разделу/теме

1. Дайте общую характеристику различных видов спорта.

2. Оцените эффективность работы спортивного тренера.

3. Разработайте методику спортивной подготовки.

4. Общие понятия и терминология спортивных игр

Количество баллов: 10

3. Проект

1. Физическая подготовка спортсменов.

2. Руководство учебно-тренировочным процессом различных видов спорта.

3. Педагогическая характеристика различных видов спорта на различных ступенях обучения и воспитания.

Количество баллов: 40

Типовые задания к разделу "Основные требования к организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий":

1. Информационный поиск

1. Оценка эффективности игрока в спортивных играх.

2. Организация соревнований.

3. Проведение спортивных мероприятий.

Количество баллов: 5

2. Конспект по теме

1. Правила, методика обучения и техника в баскетболе.
2. Правила, методика обучения и техника в волейболе.
3. Обучение техники двигательных действий.
4. Специально-подготовительные упражнения в спортивных играх.
5. Список судей и их обязанностей в спортивных играх.

Количество баллов: 10

3. Реферат

1. Современные программы подготовки спортсменов.
2. Специально-подготовительные упражнения в спорте.
3. Задачи, средства и методы спортивной тренировки в подготовительном периоде (на примере специализации).
4. Специально-подготовительные упражнения в спортивных играх.

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 по факультативу

Вопросы к зачету:

1. Раскройте понятие «физическая культура», «спорт», «физические качества».
2. Раскройте смысл понятия «ловкость», опишите формы гибкости.
3. Раскройте смысл понятия «сила», в чем проявляются силовые качества.
4. Раскройте смысл понятия «выносливость». Факторы, влияющие на развитие выносливости.
5. Дайте определение основным понятиям и терминам в игровых видах спорта.
6. Раскройте смысл понятия «скорость». Факторы, влияющие на проявление быстроты и скорости движений.
7. Понятие «техника физических упражнений», критерии эффективности техники.
8. Напишите принципы физического воспитания.
9. Понятие «физическая нагрузка». Как физическая нагрузка влияет на организм занимающихся.
10. Понятия «двигательное умение» и «двигательный навык» и их взаимосвязь.
11. Понятия «физическое состояние» и «физическое совершенство». «Физическая подготовка», «физическое развитие».
12. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
13. Общая характеристика специализированного направления физического воспитания.
14. Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры.
15. Общая характеристика спорта как специализированного направления физической культуры.
16. Типы интервалов отдыха (жесткий, ординарный и экстремальный).
17. Характеристика спорта высших достижений и массового спорта.
18. Общая характеристика общепедагогических и специфических принципов физической культуры.
19. Принцип динамичности и систематичности.
20. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип сознательности и активности.

Второй период контроля

1. Зачет по факультативу

Вопросы к зачету:

1. Средства и методика воспитания гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости
2. Средства и методы воспитания выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
3. Законы формирования двигательных навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.
4. Методы и принципы физического воспитания.
5. Классификация физических упражнений.
6. Критерии физического совершенства.
7. Формы и задачи физического воспитания.
8. Планирование и требование к физическому воспитанию.
9. Общая характеристика спорта как специализированного направления физической культуры.
10. Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям ("целостно-конструктивный" и "расчлененно-конструктивный").

11. Строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей (стандартный, вариативный, непрерывный, интервальный и т.д.).
12. Организация занятий по методу круговой тренировки в физическом воспитании.
13. Параметры нагрузки (объема и интенсивности) в физическом воспитании.
14. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики).
15. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
16. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия (задачи и особенности методики).
17. Требования к реализации принципа динамичности в процессе физического воспитания.
18. Требования к реализации принципа систематичности в процессе физического воспитания.
19. Требования к реализации принципа доступности и реализации в процессе физического воспитания.
20. Требования к реализации принципа состязательности и активности в процессе физического воспитания.

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

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. 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.

2. Зачет по факультативу

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по факультативу 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 факультативу, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту 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».

3. 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».

4. Доклад/сообщение

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

Основные этапы подготовки доклада:

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

5. Информационный поиск

Информационный поиск — поиск неструктурированной документальной информации.

Содержание задания по видам поиска:

-поиск библиографический □ поиск необходимых сведений об источнике и установление его наличия в системе других источников.

Ведется путем разыскания библиографической информации и библиографических пособий (информационных изданий);

-поиск самих информационных источников (документов и изданий), в которых есть или может содержаться нужная информация;

-поиск фактических сведений, содержащихся в литературе, книге (например, об исторических фактах и событиях, о биографических данных из жизни и деятельности писателя, ученого и т. п.).

Выполнение задания:

1. определение области знаний;
2. выбор типа и источников данных;
3. сбор материалов, необходимых для наполнения информационной модели;
4. отбор наиболее полезной информации;
5. выбор метода обработки информации (классификация, кластеризация, регрессионный анализ и т.д.);
6. выбор алгоритма поиска закономерностей;
7. поиск закономерностей, формальных правил и структурных связей в собранной информации;
8. творческая интерпретация полученных результатов.

6. 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».

7. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

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

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

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

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

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

Этапы выполнения конспекта:

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

8. Проект

Проект – это самостоятельное, развернутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии

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