

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-  
шего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы  
\_\_\_\_\_ А.А. Коноплева

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и технология тренировочного процесса базовых видов  
спорта»**

Направление подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»

Программа подготовки  
«Образование в области физической культуры и спорта»

Квалификация выпускника  
магистр

Форма обучения  
Очная, заочная

**Нальчик 2021 г.**

Рабочая программа дисциплины «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» /составитель **А.Н. Коноплева** – Нальчик: КБГУ, 2021. – 45 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (модуля) обязательной части студентам очной формы обучения по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистратуры (магистерская программа Образование в области физической культуры и спорта) 2 курса 3 семестра.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №944 (зарегистрировано в Минюсте России 16 октября 2017 г. № 48561).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>4.1. Содержание разделов .....</b>	<b>7</b>
<b>4.2. Структура дисциплины.....</b>	<b>9</b>
<b>4.3. Лекционные занятия.....</b>	<b>10</b>
<b>4.4. Практические занятия (семинары).....</b>	<b>11</b>
<b>4.5 Лабораторные работы.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.2</b>
<b>4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.2</b>
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.3</b>
<b>5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.3</b>
<b>5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (устный опрос). .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.4</b>
<b>5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задания).....</b>	<b>16</b>
<b>5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.7</b>
<b>5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.....</b>	<b>22</b>
<b>5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы. ....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.2</b>
<b>5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.5</b>
<b>5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.....</b>	<b>27</b>
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>29</b>
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>31</b>
<b>7.1. Основная литература .....</b>	<b>31</b>
<b>7.2. Дополнительная литература .....</b>	<b>32</b>
<b>7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал) .....</b>	<b>32</b>
<b>7.4. Интернет-ресурсы .....</b>	<b>32</b>
<b>7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.5</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не опре</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» составлена на основе требований Государственного образовательного стандарта и раскрывает основные положения теории и методики современной системы подготовки спортсменов.

Цель дисциплины – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенции в области теории и методики базовых видов спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, стремление к анализу и творческой реализации приобретенных знаний и умений;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории и методики спортивной тренировки базовых видов спорта;
- сформировать целостное представление и осмысление специфических закономерностей, принципов, средств, методов, форм организации спортивной тренировки занимающихся различного уровня;
- воспитать познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качеством учебного труда.

Основным результатом освоения дисциплины является готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность в качестве тренера-преподавателя по базовым видам спорта с использованием всей базы знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины предполагает теоретическую и практическую подготовку на занятиях посредством выполнения различных заданий. Обучая целям и задачам спортивной тренировки, раскрывая физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную части подготовки, их разновидности и содержание.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В учебном процессе подготовки магистра физической культуры дисциплина «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» рассматривается в качестве одной из ведущих (системообразующих) дисциплин, в которой реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий, умений и навыков, сформированных при изучении дисциплин учебного плана для решения профессиональных задач.

Дисциплина «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01. «Физическая культура». Изучение дисциплины рассчитано в течение 3 семестра и с осуществлением текущей, промежуточной и итоговой аттестации студентов в форме аттестации – зачет.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности тренера-преподавателя по базовым видам спорта. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной теоретической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» включает в себя следующие блоки:

**Первый блок** - *Общая характеристика современной спортивной тренировки* - является введением в курс и освещает вопросы истории возникновения и пути развития теории спортивной тренировки и основы построения спортивной тренировки по базовым видам спорта. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности тренера-преподавателя, ролью самообразования и самовоспитания в профессиональной подготовке служит цели педагогической профориентации студентов и способствует их адаптации к условиям обучения в университете и к конкретной профессиональной деятельности.

**Второй блок** является ведущим в дисциплине «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта». Освещает содержание тренировки спортсменов высокого класса; подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки в целом и на отдельных его этапах трактуется с позиции системного подхода, в основе которого лежит понятие о целостности процесса, раскрываются связи отдельных сторон спортивной подготовки в базовых видах спорта, возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Это дает возможность фиксировать структуру подготовки спортсменов на всех этапах многолетней тренировки. Блок направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций тренера-преподавателя.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. В связи с этим следует отметить сопряженность решаемых задач в учебном процессе с содержанием таких дисциплин как: физиология, биомеханика, анатомия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, биохимия и др.

Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности обучающегося.

Преподавание дисциплины «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности студентов – лекционных, практических, семинарских занятий, методических, самостоятельной внеаудиторной работы.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

Выпускник, освоивший программу магистратуры, должен обладать **профессиональными компетенциями** (ПКС), соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа магистратуры:

- способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности в области физической культуры и спорта (ПКС-1);
- способен организовывать, управлять и оценивать качество деятельности в области физической культуры и спорта (ПКС-3).

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: об основах современной спортивной тренировки, методике планирования учебно-тренировочной работы.

Обучающиеся должны овладеть техникой избранного вида спорта и методикой обучения технико-тактическим действиям. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- нормативно-правовые документы в сфере своей профессиональной деятельности;
- социальную значимость ФКиС и профессии в этой области;
- способы и средства получения, обработки информации;

- истоки и эволюция формирования теории физического воспитания, теории двигательной деятельности, теории спорта и других системных наук;
- актуальные дидактические технологии;
- теоретические основы спортивной тренировки;
- методы педагогического контроля и контроля качества обучения в сфере ФК и С;
- способы воспитания социально-личностных качеств;
- методику разработки основных документов планирования, программ конкретных занятий по базовым видам спорта;
- способы формирования мотивации к занятиям волейболом, основы форм научных исследований по определению эффективности различных сторон спортивной тренировки.

Должен **уметь**:

- в результате практической реализации знаний:

- логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- использовать нормативно-правовые документы в профессиональной деятельности тренера-преподавателя по базовым видам спорта;
- практически оценивать свои достоинства и недостатки;
- саморазвиваться;
- повышать свое профессиональное мастерство и квалификацию;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин;
- применять методы теоретического и экспериментального исследования.
- самостоятельно проводить тренировочные занятия с различным контингентом занимающихся базовыми видами спорта;
- разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта в сфере ДЮСШ и со спортсменами массовых разрядов;
- реализовать на практике современные формы отбора и спортивной ориентации по определению антропометрических, физических и психических параметров личности для занятий базовыми видами спорта;
- владеть актуальными технологиями педагогического контроля, средствами и методами управления физическим и психическим состоянием спортсменов;
- проводить научные исследования по определению различных сторон деятельности в сфере спортивной тренировки спортсменов.

В результате реализации дисциплины студент должен приобрести опыт в профессиональной деятельности и должен **владеть**:

- опытом разработки перспективных, оперативных и текущих документов планирования учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта;
- опытом самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, гимнастике - сборов, соревнований в школах, ДЮСШ, по месту жительства;
- опытом реализации системы отбора спортсменов, прогнозирования и спортивной ориентации с использованием современных методик;
- опытом педагогического контроля и коррекции средствами и методами управления физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
- методами обработки информации по результатам исследований с использованием математических методов, компьютерных программ.

*Владеть:*

- практическими навыками техники и тактики базовых видов спорта;
- различными методами проведения упражнений (повторный, интервальный, контрольно-соревновательный и т.д.);
- различными методами развития силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты;

- приемами тестирования функционального состояния спортсменов, текущего, оперативного, этапного контроля и уровня его подготовленности;
- методами анализа и обобщения опыта работы других тренеров;
- приемами выбора рациональных форм, средств, методов обучения, тренировки, воспитания в соответствии с конкретными педагогическими задачами;
- методами анализа повседневной учебно-воспитательной работы с юными спортсменами;
- методикой обучения и совершенствования спортивной техники;
- методами педагогического контроля и контроля качества обучения;
- методами анализа и обработки данных, полученных в результате исследований;
- приемами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;
- навыками оказания помощи при получении травм.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 4.1. Содержание разделов

*Таблица 1. Содержание дисциплины*

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<b>Общая характеристика современной спортивной тренировки волейболистов</b>	Аспекты теории спорта. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач. Характеристика средств и методов спортивной тренировки спортсменов. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Формы организации спортивной тренировки.	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
2	<b>Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования в спорте</b>	Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в базовых видах спорта. Психофизиологический климат команды. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Виды отбора и прогнозирования. <u>Этапы отбора.</u> Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. <u>Критерии отбора и прогнозирования.</u> Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования. Биологический возраст - истинный	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии

		<p>возраст индивидуума.</p> <p><u>Методика отбора и прогнозирования в ИВС.</u></p> <p>Методы отбора.</p> <p>Общая характеристика перспективного планирования и программирования.</p> <p>Общая характеристика текущего планирования и программирования.</p> <p>Общая характеристика оперативного планирования и программирования.</p> <p>Формы учета спортивных достижений.</p> <p>Дневник спортсмена.</p> <p>Прогнозирование спортивных результатов.</p> <p>Анализ спортивных результатов.</p>		
3	<b>Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ</b>	Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста. Цели, задачи, содержание подготовки спортсменов в различные возрастные периоды.	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
4	<b>Структура системы многолетней подготовки</b>	Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
5	<b>Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке</b>	<p>Определение понятий «нагрузка» и «отдых». Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.</p> <p>Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия.</p> <p>Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характеристика 5-ти зон мощности. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке.</p>	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
6	<b>Характеристика системы управления тренировкой спортсмена</b>	<p>Условия реализации системного подхода. Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки.</p> <p>Периодизация процесса спортивной тренировки спортсменов (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).</p>	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
7	<b>Циклический характер структуры тренировочного процесса</b>	<p>Структура и типы микроциклов тренировки.</p> <p>Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.</p> <p>Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.</p>	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии



		Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.		
<b>8</b>	<b>Технология планирования в подготовке</b>	Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки).	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
<b>9</b>	<b>Комплексный контроль в системе управления подготовки спортсмена</b>	Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой. Контроль состояния спортсмена. Анализ соревновательной деятельности. Самоконтроль в процессе подготовки. Учет результатов контроля.	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
<b>10</b>	<b>Оптимизация спортивной деятельности</b>	Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства. Питание и пищевая эргогеника: Рацион питания спортсменов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.	ПКС-1 ПКС-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
	<b>Вид итогового контроля</b>			<b>3 семестр – зачет</b>

#### 4.2. Структура дисциплины

**Таблица 2.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа)

##### Очная форма

Вид работы	Трудоемкость, часы/зачетных единиц	
	3 семестр	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<i>Лекционные занятия (Л)</i>	18	18
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	36	36
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>81</b>	<b>81</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-	-
Реферат (Р)	11	11
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Контрольная работа (К)	20	20

Самостоятельное изучение разделов	50	50
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	9
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

заочная форма

Вид работы	Трудоемкость, часы/зачетных единиц	
	2 курс	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<i>Лекционные занятия (Л)</i>	2	2
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	4	4
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>134</b>	<b>134</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-	-
Реферат (Р)	14	14
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Контрольная работа (К)	20	20
Самостоятельное изучение разделов	100	100
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	4	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

#### 4.3. Лекционные занятия

Таблица 3.

№ п/п	Тема
1	<i>Общая характеристика современной спортивной тренировки. Цели и задачи темы:</i> раскрыть историю и эволюцию развития системы спортивной тренировки. Особенности тренировки и подходы к ее направленности и содержанию с древних времен по настоящее время. Понятие «спортивная тренировка» в современной трактовке и сравнение с периодом ранней стадии развития. Теоретические аспекты спорта. Характеристика средств, методов, принципов и закономерностей спортивной тренировки. Формы организации спортивной тренировки.
2	<i>Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования. Цели и задачи темы:</i> раскрыть понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в базовых видах спорта. Психологический климат команды. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Виды отбора и прогнозирования.
3	<i>Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ. Цели и задачи темы:</i> охарактеризовать анатомо-физиологические особенности детей различного возраста. Цели, задачи, содержание подготовки спортсменов в различные возрастные периоды.
4	<i>Структура системы многолетней подготовки спортсменов базовых видов спорта. Цели и задачи темы:</i> раскрыть общую структуру многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.

5	<i>Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке. Цели и задачи темы:</i> раскрыть понятия «нагрузка» и «отдых». Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характеристика 5-ти зон мощности. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке.
6	<i>Характеристика системы управления тренировкой спортсмена. Цели и задачи темы:</i> раскрыть условия реализации системного подхода. Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки. Периодизация процесса спортивной тренировки спортсменов (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
7	<i>Циклический характер структуры тренировочного процесса. Цели и задачи темы:</i> раскрыть структуру и типы микроциклов тренировки. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
8	<i>Технология планирования в подготовке спортсменов базовых видов спорта. Цели и задачи темы:</i> раскрыть формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки).
9	<i>Комплексный контроль как функция управления. Цели и задачи темы:</i> раскрыть структуру показателей, определяющих состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой. Контроль состояния спортсмена. Анализ соревновательной деятельности. Самоконтроль в процессе подготовки. Учет результатов контроля.
10	<i>Оптимизация спортивной деятельности. Цели и задачи темы:</i> раскрыть особенности объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка (особенности состояний). Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства. Питание и пищевая эргогеника: рацион питания спортсменов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.

#### 4.4. Практические занятия (семинары)

№ п/п	Тема
1	История и эволюция развития системы спортивной тренировки. Особенности тренировки и подходы к ее направленности и содержанию с древних времен по настоящее время. Понятие «спортивная тренировка» в современной трактовке и сравнение с периодом ранней стадии развития. Теоретические аспекты спорта. Характеристика средств, методов, принципов и закономерностей спортивной тренировки. Формы организации спортивной тренировки.
2	Научно-теоретические аспекты спортивного отбора.
3	Виды отбора, характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки.
4	Анатомо-физиологическая характеристика детей разного возраста.
5	Цели и задачи подготовки спортсменов в различные возрастные периоды.

6	Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.
7	Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.
8	Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
9	Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке.
10	Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки. Периодизация процесса спортивной тренировки у волейболистов.
11	Структура и типы микроциклов тренировки. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
12	Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки волейболистов. Система планирования многолетней подготовки, совершенствование определения продолжительности различных этапов подготовки, состав и соотношение средств и методов направленности тренировочного процесса.
13	Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов).
14	Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой. Контроль состояния спортсмена.
15	Анализ соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсменов. Учет результатов контроля.
16	Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка.
17	Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства. Питание и пищевая эргогеника: Рацион питания спортсменов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.

#### **4.5 Лабораторные работы** (не предусмотрены учебным планом)

#### **4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умения составлять правильный режим работы;
- умения работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умения производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умения работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- владения навыками написания рефератов, курсовых работ;
- умения преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет владение навыками работы на компьютерной технике.

*Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Спорт как компонент физической культуры. Теория спорта как система научных знаний. Первоначальная основа целей использования ФУ в тренировке (охота, военное дело и др.). Оборудование и инвентарь в учебно-тренировочном процессе спортсменов в базовых видах спорта. Средства спортивной тренировки и их классификация.
2	Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Критерии отбора в базовых видах спорта. Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Виды и характеристика планирования. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования.
3	Медицинские, возрастные и психические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в ДЮСШ по базовым видам спорта. Задачи подготовки спортсменов в различные возрастные периоды.
4	Характеристика процесса спортивной подготовки спортсменов как многолетнего процесса. Продолжительность этапов подготовки спортсменов, минимальный возраст. Характеристика задач этапов подготовки спортсменов. Виды подготовки: задачи, средства и методы. Особенности возрастного развития и направленность тренировки на этапе углубленной спортивной специализации. Направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
5	Структура тренировочных занятий, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха. Основные факторы, определяющие степень взаимодействия тренировочного занятия на организм спортсмена (величина, нагрузка). Роль компонентов нагрузки (объема и интенсивности) в реализации общей и специальной работоспособности. Учет возрастных особенностей при определении оптимальных нагрузок, контроль эффективности тренерских воздействий, особенности реакции организма на тренировочные нагрузки. Количественно-качественный принцип – зависимость ответной реакции организма от величины нагрузки. Адаптационная реакция организма по Г. Селье, Н.В. Лазарева. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений (занятия избирательной направленности).
6	Соотношение СФП и ОФП в процессе многолетних занятий волейболом. Основные этапы подготовительного периода: общей базовой подготовки, специальной подготовки, предсоревновательный этап (соотношение видов подготовленности). Характеристика зимнего и летнего соревновательного периода волейболистов. Содержание и сроки переходного периода в подготовке волейболистов.
7	Особенности построения тренировки в малых циклах (микроциклах). Особенности построения тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки. Особенности построения тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
8	Структура и содержание документов планирования в подготовке спортсменов базовых видов спорта.
9	Характеристика протоколов соревнований, коллективных и индивидуальных планов тренировки, дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника. Характеристика групп показателей комплексного контроля.

10	Структура рациона питания волейболистов. ВАДА – структура управления, назначение.
----	---

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

*Оценочные материалы для текущего контроля.* Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине «Физическая культура и спорт».

*Текущий контроль успеваемости* обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» и включает: устные опросы на практических занятиях, самостоятельное выполнение домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

#### 5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (контролируемые компетенции ПКС-1, ПКС-3)

*Тема 1. Общая характеристика современной спортивной тренировки волейболистов*

1. Дайте определение понятию тренировка.
2. Охарактеризуйте цели и задачи многолетней тренировки.
3. Какова классификация средств и методов спортивной тренировки.
4. Охарактеризуйте принципы и закономерности спортивной тренировки.

*Тема 2. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования в спорте*

5. Определение понятий – отбор, ориентация, селекция, пригодность, одаренность, талант в спорт.
6. Основные параметры отбора. Виды и уровни спортивного отбора.
7. Роль педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов в осуществлении отбора.
8. Принципы проведения спортивного отбора.

*Тема 3. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ*

9. Анатомо-физиологическая характеристика детей разного возраста.

10. Цели и задачи подготовки детей 7-8 лет.
11. Цели и задачи подготовки детей 9-12 лет.
12. Цели и задачи подготовки детей 13-14 лет.
13. Цели и задачи подготовки подростков 15-17 лет.

*Тема 4. Структура системы многолетней подготовки*

14. Спортивная подготовка как многолетний процесс, характеристика.
15. Методические положения построения многолетнего тренировочного процесса.
16. Характеристика этапа предварительной подготовки спортсменов.
17. Характеристика этапа начальной спортивной специализации.
18. Характеристика этапа углубленной специализации.
19. Характеристика этапа спортивного совершенствования.

*Тема 5. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке*

20. Определение понятия «нагрузка», компоненты нагрузки: характер, объем и интенсивность нагрузки.
21. Характеристика зон мощности в классификации тренировочных и соревновательных нагрузок.
22. Роль продолжительности и характера интервалов отдыха в тренировке спортсменов.
23. Утомление, виды утомления.
24. Перетренировка, определение понятия.
25. Адаптация организма спортсменов, виды адаптации.

*Тема 6. Характеристика системы управления тренировкой спортсмена*

26. Основы планирования процесса подготовки.
27. Особенности планирования подготовительного периода в подготовке спортсменов в ИВС.
28. Особенности планирования соревновательного периода в подготовке спортсменов в ИВС.
29. Особенности планирования переходного периода в подготовке спортсменов в ИВС.

*Тема 7. Циклический характер структуры тренировочного процесса*

30. Особенности построения тренировки в малых циклах (микроциклах в ИВС).
31. Особенности построения тренировки в средних циклах (мезоциклах) в ИВС.
32. Особенности построения тренировки в больших циклах (макроциклах) в ИВС.

*Тема 8. Технология планирования в подготовке спортсменов базовых видов спорта*

33. Характеристика технологии планирования на разных этапах подготовки спортсменов.
34. Перспективное планирование, характеристика.
35. Текущее планирование, характеристика.
36. Оперативное планирование, характеристика.
37. Особенности планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.

*Тема 9. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсмена*

38. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
39. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
40. Контроль за факторами внешней среды при организации подготовки спортсменов.
41. Учет в процессе спортивной тренировки.

*Тема 10. Оптимизация спортивной деятельности*

42. Характеристика объема тренировочных нагрузок в тренировочном процессе спортсменов в ИВС.
43. Характеристика средств, способствующих повышению работоспособности и мышечной деятельности.
44. Роль питания в подготовке спортсменов.

*Методические рекомендации по подготовке к устному опросу*

При подготовке к устному опросу следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

*Критерии оценивания при устном опросе*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li><li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li><li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li></ul>
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3 недочетов.</li></ul>
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок);</li><li>– излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.</li></ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).</li></ul>

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

Баллы (1-3) могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов обучающегося на протяжении занятия.

**5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задания) (контролируемые компетенции ПКС-1, ПКС-3)**

1. Составьте схему средств спортивной тренировки.
2. Составьте схему критериев отбора в ИВС.



3. Составьте план-конспект УТЗ для группы начальной подготовки.
4. Составьте план-конспект УТЗ для учебно-тренировочной группы.
5. Составьте план-конспект УТЗ для группы спортивного совершенствования.
6. Проведите пульсометрию в подготовительной части УТЗ.
7. Проведите пульсометрию в основной части УТЗ.
8. Составьте схему мезоцикла подготовки спортсменов в ИВС.
9. Составьте схему макроцикла подготовки спортсменов в ИВС.
10. Микроцикл, особенности содержания в ИВС.
11. Составьте многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена в ИВС.
12. Проведите хронометраж УТЗ по выбору в ИВС.
13. Проведите оценку и расчет функциональной подготовленности спортсменов в ИВС.
14. Проведите контроль за уровнем психологической подготовленности спортсменов в ИВС.
15. Составьте меню для спортсменов, занимающихся разными видами спорта (на тренировочном и соревновательном этапах).
16. Составьте комплекс упражнений, направленных на реабилитацию после полученной травмы.
17. Составьте схему использования восстановительных мероприятий спортсменов в ИВС.

*Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося*

По результатам выполнения задания можно судить об уровне самостоятельности и активности обучающегося в учебном процессе.

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;
- 4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Выполнение заданий для самостоятельной работы необходимо для более полного освоения дисциплины и играет существенную роль в формировании профессиональных компетенций.

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе.

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»

*Грубые ошибки:*

- незнание или неправильное применение правил, лежащих в основе выполнения задания или

используемых в ходе его выполнения, неумение формировать выводы и обобщения.

*Негрубые ошибки:*

- нерациональный выбор правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения.

*Недочеты:*

- небрежное оформление заданий, описки.

### **5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине (контролируемые компетенции ПКС-1, ПКС-3)**

#### *Тема 1. Общая характеристика современной спортивной тренировки*

1. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса
2. Структура тренировочного занятия, задачи его частей.
3. Виды занятий по педагогической направленности. Типы занятий по содержанию конкретных задач.
4. Основы техники движений. Структура движений.
5. Стадии технического совершенствования. Этапы в обучении спортивной техники.
6. Средства и методы освоения спортивной техники.

#### *Тема 2. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования в спорте*

7. Роль педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов в осуществлении отбора.
8. Определение понятий – отбор, ориентация, селекция, пригодность, одаренность, талант в спорт.
9. Основные параметры отбора. Виды и уровни спортивного отбора.
10. Принципы проведения спортивного отбора в избранном виде спорта.

#### *Тема 3. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ*

11. Этап предварительной подготовки, особенности его организации.
12. Характеристика групп спортивной подготовки.
13. Этап начальной спортивной специализации.
14. Этапы углубленной специализации и спортивного совершенствования.
15. Содержание и организация УТП на этапах многолетней подготовки.

#### *Тема 4. Структура системы многолетней подготовки*

16. Определение и составные части психологической подготовки.
17. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера. Воспитание воли, роль различных методов воспитания.
18. Основы методики волевой подготовки. Приемы самовоспитания.
19. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовленности спортсмена.
20. Общее понятие о спортивной технике и технической подготовке.

#### *Тема 5. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке*

21. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.
22. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и периодов.
23. Характеристика волнообразности динамики нагрузок.
24. Особенности динамики нагрузок в разных возрастных периодах.

#### *Тема 6. Характеристика системы управления тренировкой спортсмена*

25. Организационно-методические основы контроля в подготовке спортсменов, как элемент управленческой деятельности.
26. Характеристика оперативного, текущего и этапного контроля.
27. Оценка текущего состояния (оценка специальной работоспособности).
28. Оценка уровня психомоторных качеств.

*Тема 7. Циклический характер структуры тренировочного процесса*

29. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
30. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.
31. Особенности построения макроцикла в процессе подготовки спортсменов.
32. Особенности построения макроциклов в процессе подготовки спортсменов.
33. Особенности построения микроциклов в процессе подготовки спортсменов.

*Тема 8. Технология планирования в подготовке спортсменов базовых видов спорта*

34. Виды планирования. Документы планирования.
35. Годичный план подготовки отдельных спортсменов.
36. Подбор средств и методов спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса.

*Тема 9. Комплексный контроль в системе управления подготовки спортсмена*

37. Диагностика индивидуальных функциональных возможностей спортсмена.
38. Сопоставление индивидуальных данных с модельными. Определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта.
39. Нормативы физической подготовленности юных спортсменов.

*Тема 10. Оптимизация спортивной деятельности*

40. Поэтапное сравнение фактических и плановых результатов. План корректирующих воздействий.
41. Средства восстановления и реабилитации спортсменов, характеристика.
42. Правильное и сбалансированное питание.

*Требования к структуре, содержанию, методические рекомендации по написанию реферата*

В соответствии с Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) по образовательным программам высшего образования в КБГУ, принятого УМС КБГУ 01 июня 2018 г. (протокол № 8) и утвержденного проректором по УР (<https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2018/12/rpd01.pdf>) *реферат* – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат подготавливается и оформляется с учетом требований ГОСТ 7.32 -2001.

*Требования к структуре и содержанию реферата:*

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- текст реферата (основная часть);
- заключение;
- список использованных источников (список литературы);

- приложения (при необходимости).

Титульный лист реферата оформляется по требованиям, указанным ниже.

Содержание – перечень основных частей работы с указанием листов (страниц), на которых их помещают. Содержание должно отражать все материалы, представляемые к защите работы. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы, без номера раздела. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования и структура работы. Заголовок «Введение» записывают симметрично тексту с прописной буквы.

В тексте реферата (основной части) излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью ее раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии с требованиями ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы, оценку полноты решения поставленных задач, разработку рекомендаций по использованию результатов исследования.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. ГОСТ 7.80. ГОСТ 7.82. 5.10.2. Список использованных источников должен включать библиографические записи на документы, ссылки на которые оформляют арабскими цифрами в квадратных скобках.

*Требования по оформлению реферата:*

1. Печатная форма – документ должен быть создан на компьютере, в программе Microsoft Word.

2. Объем реферата – не менее 10 страниц и не более 20 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, списка ключевых слов, содержания, списка использованных источников и приложений). Распечатка производится на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

3. Поля страницы: левое – 30 мм, правое, верхнее, нижнее поля – по 20 мм.

4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

6. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Заголовок не подчеркивается. Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

7. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

8. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но сам титульный лист не нумеруется. Используются арабские цифры. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек.

9. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска. Цитаты заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

10. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

11. Титульный лист – в верхней части указывают полное название университета. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

12. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Все источники нумеруются и располагаются в определенном порядке:

- законы;
- постановления Правительства;
- другая нормативная документация;
- статистические данные;
- научные материалы;
- газеты и журналы;
- учебники;
- электронные ресурсы.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Ссылки на интернет-ресурсы в реферате правильно оформлять в соответствии с указаниями ГОСТ 7.82. Рекомендуется использовать при подготовке реферата не менее 5 источников.

13. В приложения рекомендуется включать материалы иллюстративного и вспомогательного характера. В приложения могут быть помещены: таблицы и иллюстрации большого формата; дополнительные расчеты. На все приложения в тексте работы должны быть даны ссылки. Приложения располагают в работе и обозначают в порядке ссылок на них в тексте. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. Например: «Приложение Б». Каждое приложение в работе следует начинать с нового листа (страницы) с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично тексту с прописной буквы отдельной строкой.

#### *Критерии оценивания при защите реферата*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"><li>– соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы работы;</li><li>– логичность и последовательность в изложении материала в работе;</li><li>– качество работы с зарубежными и отечественными источниками информации и данных, Интернет-ресурсами (актуальность источников, достаточность использованных источников для раскрытия темы работы);</li><li>– правильность оформления работы (соответствие стандарту в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li><li>– способность к анализу и обобщению информационного материала</li></ul>

	<p>ла, степень полноты обзора состояния вопроса, обоснованность выводов в работе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа представлена в срок;</li> <li>– способность к публичной коммуникации, получены обоснованные ответы на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
2 балла («хорошо»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, незначительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– незначительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом достаточность и актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– выполнены основные требования к оформлению работы (незначительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– достаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, достаточная степень полноты обзора состояния вопроса и обоснованности выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок, но с некоторыми недоработками;</li> <li>– неполные ответы (незначительные ошибки) на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
1 балл («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются существенные отступления содержания от заявленной темы, значительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– значительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом недостаточность, неполная актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– не выполнены основные требования к оформлению работы (значительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе;</li> <li>– работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы;</li> <li>– неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания;</li> <li>– поставленные задачи не выполнены или выполнены их отдельные несущественные части;</li> <li>– работа не представлена.</li> </ul>

## 5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля

*Рубежный контроль* осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения ма-

териала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

### **5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы, коллоквиума по дисциплине (контролируемые компетенции ПКС-1, ПКС-3)**

#### *Рубежный контроль № 1. Вопросы контрольной работы*

1. Определение понятия «спортивная тренировка», характеристика целей и задач спортивной тренировки.
2. Перечислить основные компоненты системы спортивной подготовки спортсменов базовых видов спорта, краткая характеристика.
3. Характеристика понятий «тренированность», «подготовленность» и спортивная форма».
4. Виды подготовки, характеристика: определение задач.
5. Правила техники безопасности во время занятий базовыми видами спорта.
6. Определение понятия «спортивный отбор», сущность спортивного отбора.
7. Характеристика задач спортивного отбора.
8. Характеристика уровней спортивного отбора по Баландину В.И.
9. Характеристика этапов начального отбора в базовых видах спорта.
10. Методики спортивного отбора, характеристика.
11. Валидность, надежность и объективность, как основа тестирования в спорте.
12. Метод контрольных упражнений как средство отбора спортсменов.

#### *Рубежный контроль № 2. Вопросы контрольной работы*

1. ДЮСШ как педагогическая система (содержание, цели деятельности, структура).
2. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп начальной подготовки в ДЮСШ.
3. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки учебно-тренировочных групп в ДЮСШ.
4. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп спортивного совершенствования в ДЮСШ.
5. Характеристика средств спортивной тренировки в базовых видах спорта.
6. Характеристика методов спортивной тренировки в базовых видах спорта.
7. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки.
8. Структура тренировочного занятия, характеристика частей.
9. Подготовка спортсменов как система, характеристика составных частей (целей системы подготовки: спортсменов высших разрядов, спортивных резервов и занимающихся массовыми формами физкультурно-спортивной и оздоровительной работы).
10. Характеристика этапов многолетней подготовки спортсменов.

#### *Рубежный контроль № 3. Вопросы контрольной работы*

1. Определение понятия «нагрузка», характеристика видов.
2. Характеристика пяти зон мощности тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Компоненты тренировочной нагрузки, характеристика.
4. Характеристика понятия «утомление». Теория утомления Павлова И.П.
5. Виды утомления, характеристика.

6. Определение понятия «перетренированность», признаки перетренированности. Предупреждение перетренированности.
7. Адаптация, виды адаптации их характеристика.
8. Характеристика условий для достижения положительного эффекта адаптации.
9. Характеристика медико-биологических средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
10. Средства восстановления в системе спортивной тренировки спортсменов базовых видов спорта.
11. Определение понятия «физическая работоспособность».
12. Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста.
13. Виды планирования, характеристика.
14. Формы учета учебно-тренировочной работы в подготовке спортсменов.

#### *Рубежный контроль № 4. Вопросы контрольной работы*

1. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач.
2. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в базовых видах спорта.
3. Принципы и закономерности спортивной тренировки в базовых видах спорта.
4. Формы организации спортивной тренировки.
5. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.
6. Условия реализации системного подхода. Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки.
7. Периодизация процесса спортивной тренировки у занимающихся базовыми видами спорта (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

#### *Рубежный контроль № 5. Вопросы контрольной работы*

1. Структура и типы микроциклов тренировки.
2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.
3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.
4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
5. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов.
6. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов базовых видов спорта).

#### *Рубежный контроль № 6. Вопросы контрольной работы*

1. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
2. Контроль состояния спортсмена.
3. Анализ соревновательной деятельности в базовых видах спорта.
4. Самоконтроль спортсмена.
5. Учет результатов контроля.
6. Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка.
7. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства.
8. Питание и пищевая эргогеника: рацион питания спортсменов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.



### *Методические рекомендации к подготовке к контрольной работе (коллоквиуму)*

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

### *Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li><li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li><li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li></ul>
3-4 балла («хорошо»)	Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.</li></ul>
1-2 балл («удовлетворительно»)	Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок);</li><li>– излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.</li></ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>– обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).</li></ul>

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

**5.2.2. Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) (контролируемые компетенции ПКС-1, ПКС-3) Полный перечень тестовых заданий представлен в ЭОИС**

*Тест* – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.

I:

S: Спортивные игры в широком понимании – это:

- : вид социальной деятельности, направленный на развлечение человека
- +: специализированный педагогический процесс, построенный на системе ФУ и соревновании
- : непосредственная соревновательная деятельность

I:

S: Под термином «Методический прием» следует понимать:

- : средства технической подготовки
- : виды тренировочных занятий
- +: способы реализации методов обучения
- : принципы спортивной тренировки

I:

S: Правильно организованное воздействие ФУ на организм занимающихся характеризуется:

- +: морфофункциональными изменениями в состоянии организма
- : ухудшением двигательной активности
- : нарушением сна
- : нарушением аппетита

I:

S: Физическая работоспособность – это состояние организма, способное:

- : перемещать возможно большое сопротивление в короткий отрезок времени
- +: обеспечивать выполнение физической работы без снижения темпа и объема в течение длительного времени
- : мера воздействия ФУ на организм
- : виды тренировочных занятий

I:

S: Длительность УТЗ в группах начальной подготовки на стадии начальной базовой физической подготовки регламентируется:

- : директором спортивной школы
- : заведующим учебно-методическим отделом
- +: программно-нормативными документами
- : мерой воздействия ФУ на организм

I:

S: Длительность учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки составляет:

- : 45 мин.
- : 120 мин.
- +: 90 мин.
- : 60 мин.

I:

S: Количество занятий в неделю в группах начальной подготовки составляет:

- : 1 раз
- : 6 раз
- +: 3 раза
- : 5 раз

I:

S: Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- : формирование максимального фонда двигательных умений и навыков
- : высокий уровень развития физических качеств

-: здоровье спортсмена

+: наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

#### *Методические рекомендации к тестированию*

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию, обучающемуся необходимо:

1. Готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, получить консультацию преподавателя по вопросу выбора учебной литературы;
2. Выяснить все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено; сколько времени отводится на тестирование; какова система оценки результатов и т.д.
3. При работе с тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
4. В процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
5. Если встретился трудный вопрос, не следует тратить много времени на него, лучше перейти к другим тестам и вернуться к трудному вопросу в конце.
6. Обязательно следует оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### *Критерии оценивания по тестовым заданиям*

Предел длительности контроля	30 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подраздела	30 тестовых заданий
Критерии оценки	% верно выполненных тестовых заданий
«4 балла», если	76-100
«3 балла», если	51-75
«2 балла», если	26-50
«1 балл», если	11-25
«0 баллов», если	0-10

### **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

*Целью промежуточных аттестаций* по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «*Организация и управление физкультурно-спортивными мероприятиями*» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

#### ***Вопросы к зачету (контролируемые компетенции - ПКС-1, ПКС-3)***

1. Определение понятия «спортивная тренировка», характеристика целей и задач спортивной тренировки.
2. Перечислить основные компоненты системы спортивной подготовки спортсменов, краткая характеристика.
3. Характеристика понятий «тренированность», «подготовленность» и спортивная форма».

4. Виды подготовки, характеристика: определение задач.
5. Правила техники безопасности во время занятий базовыми видами спорта.
6. Определение понятия «спортивный отбор», сущность спортивного отбора.
7. Характеристика задач спортивного отбора.
8. Характеристика уровней спортивного отбора по Баландину В.И.
9. Характеристика этапов начального отбора в базовых видах спорта.
10. Методики спортивного отбора в базовых видах спорта, характеристика.
11. Валидность, надежность и объективность, как основа тестирования в спорте.
12. Метод контрольных упражнений как средство отбора спортсменов.
13. ДЮСШ как педагогическая система (содержание, цели деятельности, структура).
14. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп начальной подготовки в ДЮСШ.
15. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки учебно-тренировочных групп в ДЮСШ.
16. Характеристика направленности, содержания и задач подготовки групп спортивного совершенствования в ДЮСШ.
17. Характеристика средств спортивной тренировки в базовых видах спорта.
18. Характеристика методов спортивной тренировки в базовых видах спорта.
19. Основные принципы и закономерности спортивной тренировки.
20. Структура тренировочного занятия, характеристика частей.
21. Подготовка спортсменов как система, характеристика составных частей (целей системы подготовки: спортсмены высших разрядов, спортивных резервов и занимающихся массовыми формами физкультурно-спортивной и оздоровительной работы).
22. Характеристика этапов многолетней подготовки спортсменов.
23. Определение понятия «нагрузка», характеристика видов.
24. Характеристика пяти зон мощности тренировочных и соревновательных нагрузок.
25. Компоненты тренировочной нагрузки, характеристика.
26. Характеристика понятия «утомление». Теория утомления Павлова И.П.
27. Виды утомления, характеристика.
28. Определение понятия «перетренированность», признаки перетренированности. Предупреждение перетренированности.
29. Адаптация, виды адаптации их характеристика.
30. Характеристика условий для достижения положительного эффекта адаптации.
31. Характеристика медико-биологических средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
32. Средства восстановления в системе спортивной тренировки спортсменов базовых видов спорта.
33. Определение понятия «физическая работоспособность».
34. Анатомо-физиологическая характеристика детей различного возраста.
35. Виды планирования, характеристика.
36. Формы учета учебно-тренировочной работы спортсменов.
37. Цели и задачи подготовки спортсменов в различные возрастные периоды.
38. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.
39. Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена.
40. Определение понятий «нагрузка» и «отдых». Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.
41. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия.
42. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характеристика 5-ти зон мощности. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке.
43. Условия реализации системного подхода. Составляющие системы управления. Основы планирования процесса подготовки.

44. Периодизация процесса спортивной тренировки у спортсменов базовых видов спорта (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
45. Структура и типы микроциклов тренировки.
46. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.
47. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.
48. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
49. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов базовых видов спорта.
50. Характеристика документов планирования (план-конспект УТЗ, учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки).
51. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
52. Контроль состояния спортсменов.
53. Анализ соревновательной деятельности в базовых видах спорта.
54. Самоконтроль спортсмена.
55. Учет результатов контроля.
56. Характеристика объема тренировочных нагрузок: чрезмерные тренировочные нагрузки, перетренированность, детренированность, ретренировка.
57. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечной деятельности: фармакологические, гормональные, физиологические средства.
58. Питание и пищевая эргогеника: рацион питания спортсменов, баланс воды и электролитов, шесть классов питательных веществ.

*Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения*

Подготовка к зачету производится последовательно и планомерно. Определяется место каждого вопроса, выносимого на зачет, в соответствующем разделе темы. Изучаются лекционные материалы и соответствующие разделы рекомендованных источников основной и дополнительной литературы. При этом полезно делать краткие выписки и заметки.

Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на каждый вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

#### **5.4. Контроль курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа (проект) по дисциплине «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» не предусмотрена.

### **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### *Критерии оценивания*

Максимальная сумма баллов, набираемая обучающимся по дисциплине, включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из составляющих, определенных в соответствии с распоряжением директора института.

– *вторая составляющая* – оценка знаний обучающегося по результатам промежуточной

аттестации (до 25 баллов).

Критерии оценивания промежуточной аттестации приведены в Приложении 2.

Критерии оценки качества освоения дисциплины представлены в Приложении 3.

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенций *ПКС-1*, *ПКС-3* представлены в таблице 7.

*Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

<i>Результаты обучения (компетенции)</i>	<i>Индикаторы</i>	<i>Основные показатели оценки результатов обуче- ния</i>	<i>Вид оценочного матери- ала, обеспечивающие формирование компе- тенций</i>
ПКС-1 - способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	ПКС-1.1. Способен определять задачи и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-37). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №1 - 36). Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №1-10). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-16).
	ПКС-1.2 Способен обеспечивать организационные условия управления процессом подготовки и воспитания юных спортсменов в педагогической деятельности на основе результатов новейших достижений спортивной науки и практики	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №1-22). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.2, №1-11). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-20).
	ПКС-1.3 Осуществляет реализацию организационно-методических условий спортивной ориентации и отбора юных спортсменов в педагогической деятельности		
	ПКС-1.4 Обладает навыками планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с	Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных заня-	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №11-24).

	учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы	тий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.2, №3-5). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №19-35, 37-39).
ПКС-3 - способен организовывать, управлять и оценивать качество деятельности в области физической культуры и спорта	ПКС-3.1. Обладает навыками планирования и проведения занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы	Знать: - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №38-41). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №25-28). Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №6 -1-5). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2.) Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №36,51-55).
	ПКС- 3.2 Способен использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности обучающихся	Уметь: - осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №25-28). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №6,7,12-14). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2.) Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №36, 51-55).
	ПКС-3.3. Способен разрабатывать, организовать и реализовать основные задачи отбора спортсменов на разных этапах многолетней тренировки с использованием современных методик  ПКС-3.4. Способен оценивать эффективность подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности	Владеть: - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №25-28). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №6,7,12-14). Оценочные материалы

			для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №36, 51-55).
--	--	--	--

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности в области физической культуры и спорта (ПКС-1);
- способен организовывать, управлять и оценивать качество деятельности в области физической культуры и спорта (ПКС-3).

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бомпа Т., Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / К. Буццичелли, Т. Бомпа - М. : Спорт, 2016. - 384 с. - ISBN 978-5-906839-01-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>
2. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства [Электронный ресурс] / Губа В.П. - М. : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018411.html>
3. Губа В.П., Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова - М. : Спорт, 2018. - 624 с. - ISBN 978-5-9500179-8-8 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017988.html>
4. Дисько Е.Н., Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html>
5. Капина И.Н., Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Капина И. Н. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. - 76 с. - ISBN -- - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_020.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_020.html)

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Бабушкин Г.Д., Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Бабушкин Г.Д. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 112 с. - ISBN -- - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_005.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_005.html)
2. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Нагорных Ю.Д., Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс] / Ю.Д. Нагорных, Е.П. Евсеев, К.В. Вырупаев, Д.И. Долганов, И.И. Григорьева; под общ. редакцией Ю.Д. Нагорных - М. : Советский спорт, 2014. - 295 с. - ISBN 978-5-9718-0748-3 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807483.html>



4. Никитушкина Н.Н., Организация методической работы в спортивной школе [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие. / Никитушкина Н. Н. - М. : Спорт, 2019. - 320 с. - ISBN 978-5-9500181-8-3 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018183.html>
5. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>

### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта». – Библиотека КБГУ.
2. Журнал «Физкультура и спорт». – Библиотека КБГУ.
3. Журнал «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». – Библиотека КБГУ.

### 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

**Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.**

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
2.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ

3.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ
4.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
10.	ЭБС КБГУ	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	Полный доступ

### 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Учебная работа по дисциплине «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

#### *Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции*

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций.

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

#### *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические (семинарские) занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических (семинар-

ских) занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. Следует доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим (семинарским) занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому (семинарскому) занятию зависит от формы, места его проведения, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации по вопросам, вызывающим в обучающихся затруднения в понимании.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующие компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;
2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (рефераты, задания для самостоятельного выполнения). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой

темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения занятий, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практически (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

#### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

#### *Методические рекомендации по написанию рефератов*

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучаю-

щимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

#### *Методические рекомендации для подготовки к зачету*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» проводится в форме зачета (3 семестр). Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Теория и технология тренировочного процесса базовых видов спорта» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
лицензионное программное обеспечение:

#### Зарубежное лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	MSAcademic EES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	MSAcademic EES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	MSAcademic EES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
4.	MSAcademic EES	WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	нужно всему КБГУ	лицензия
5.	SolidWorks	SOLIDWORKS EDU Edition 2020-2021 Network - 200 Users Sub Service Renewal - 1 Year	ИАСиД	лицензия
6.	StatSoft	Statistica Ultimate Academic for Windows 13 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ	лицензия
7.	Mathlab/Simulink	ТАН-25	ИФиМ	лицензия
8.	Embarcadero	RAD Studio Architect Concurrent AcademicEdition 1 Year Term License	ИИЭиР (работа с базами данных)	лицензия
9.	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	КБГУ	лицензия
10.	Sketchup	SketchUp Pro 2020 - License for Education -- LAB for 1 year.	ИАСиД (3D моделирование)	лицензия
11.	PTC	Mathcad Education - University Edition Subscription (50 pack)	ИИЭиР и ИФиМ	лицензия
12.	Chaos Group	Vray educational license	ИАСиД	лицензия

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
13.	Chaos Software Ltd.	Corona Renderer Образовательная/студенческая лицензия	ИАСиД	лицензия
14.	SMART Technologies ULC	SMART Notebook	Педагогический колледж	лицензия
15.	Corel	CorelDRAW Graphics Suite	ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ	лицензия
16.	ABBYY	ABBYY FineReader	КБГУ	лицензия
17.		Autodesk		лицензия
18.		3DMax		лицензия

### Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.		Web Browser - Firefox	КБГУ	<b>Бесплатно</b>
2.		AtomEditor	КИТиЭ	<b>Бесплатно</b>
3.		Python	Язык программирования	<b>Бесплатно</b>
4.	IBM	Eclipse	свободная интегрированная среда разработки модульных кроссплатформенных приложений	<b>Бесплатно</b>
5.	Фирма Sun Microsystems	Apache OpenOffice	Аналог Microsoft Office	<b>Бесплатно</b>

### Российское лицензионного ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	Аскон	Учебный Комплект Компас-3D. Проектирование и конструирование в машиностроении, лицензия.	ИАСиД	лицензия
4.		Антиплагиат ВУЗ	УНИИД (нужно всему КБГУ)	лицензия
5.	ГРАНД-Смета	Право на использование с лицензией на одно рабочее место: ПК ГРАНД-Смета 2021 флеш-версия	ИАСиД	лицензия
6.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Основное место	ИАСиД	лицензия



№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
7.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Дополнительное место	ИАСиД	лицензия
8.		Права на программное обеспечение Project Expert 7 Tutorial 16 учебных мест	ИПЭиФ	лицензия

### Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	для просмотра электронных документов в стандарте PDF	<b>Бесплатно</b>
2.	Россия	7zip	архиватор	<b>Бесплатно</b>

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## 8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины \_\_\_\_\_ по направлению подготовки**  
**\_\_\_\_\_, направленность (профиль) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год**

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании ИППиФСО

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№п/п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1-	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3б.	до 4б.
2-	Текущий контроль:	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	Устный опрос	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	Выполнение самостоятельных заданий:				
	Решение типовых заданий для самостоятельной работы	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
	Написание рефератов	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	Написание эссе	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
3.	Рубежный контроль	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	тестирование	от 0- до 12б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70 баллов	до 23б.	до 23б.	до 24б.

*Шкала оценивания планируемых результатов обучения*

*Текущий и рубежный контроль*

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
3	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

*Промежуточный контроль*

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
3	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.

*Критерии оценки качества освоения дисциплины*

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенции ПКС-1, ПКС-3 освоены полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не зачтено	Компетенции ПКС-1, ПКС-3 освоены частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенции ПКС-1, ПКС-3 не освоены. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.