

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

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ **Л.И. Лубышева**
« ____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
_____ **О.И. Михайленко**
« ____ » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

***«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»***

Направление подготовки (специальность)
49.06.01 Физическая культура и спорт
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)
13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

Квалификация (степень) выпускника
«Исследователь. Преподаватель-исследователь»

Форма обучения
Заочная

Нальчик 2019

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» /сост. - А.М. Тхазеплов – Нальчик: КБГУ, 2019. - 37 с.

Рабочая программа предназначена для аспирантов заочной формы обучения по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт, (уровень подготовки кадров высшей квалификации), направленность подготовки 13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 2 год обучения, 4-й семестр.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации), приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 июля 2014 г. № 906 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014 г. №33714).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1. Содержание разделов	6
4.2. Структура дисциплины	11
4.3. Лекционные занятия	11
4.4. Практические занятия	12
4.5. Лабораторные занятия	13
4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	15
5.1. Оценочные материалы для текущего контроля	15
5.1.1 Оценочные материалы для выполнения рефератов	16
5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)	18
5.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации	20
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	23
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28
7.1. Основная литература	28
7.2. Дополнительная литература	28
7.3. Периодические издания	29
7.4. Интернет-ресурсы	29
7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы	30
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	37

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины является формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Основные задачи дисциплины:

1. Сформировать современные знания общих основ теории и методики физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в физкультурно-спортивной деятельности.
2. Ознакомить аспирантов с основами и особенностями организации учебной и тренировочной работы в различных физкультурно-спортивных организациях, в т.ч. школьной и дополнительного образования спортивной направленности, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
3. Сформировать современные знания, умения и навыки планирования учебного и тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся, в т.ч. с людьми с ОВЗ. моделирования и прогнозирования результатов спортивной подготовки.
4. Привить навыки организации и управления физкультурно-спортивной деятельностью на основе углубленного изучения возрастной и спортивной физиологии, теории и методики спортивной тренировки, спортивной медицины и психолого-педагогических дисциплин.
4. Раскрыть основы технологического процесса в изучении особенностей работы с инвалидами и людьми с ОВЗ и обосновании теоретико-практических вопросов организации учебно-тренировочных занятий с ними.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)», направлена на подготовку к преподавательской деятельности, изучается в 4-м семестре.

Изучение дисциплины опирается на знания, умения и навыки аспиранта, полученные при освоении образовательных программ предыдущего уровня образования (специалитет, магистратура).

Освоение основных положений данной дисциплины необходимо для прохождения педагогической практики, проведения научно-исследовательской работы, написания научно-квалификационной работы (диссертации).

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В совокупности с другими дисциплинами направленности подготовки 13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, дисциплина «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» направлена на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 49.06.01. Физическая культура и спорт_(уровень подготовки кадров высшей квалификации):

Универсальных компетенций:

УК-5 - способностью следовать этическим нормам в профессиональной деятельности;

УК-6 - способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития.

Общепрофессиональных компетенций:

- ОПК-1 - владение необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ОПК-2 - владение методологией исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ОПК-3 - владение культурой научного исследования, в том числе с использованием новейших информационно-коммуникационных технологий;
- ОПК-4 - способность к применению эффективных методов исследования в самостоятельной научно-исследовательской деятельности в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ОПК-5 - готовность организовать работу исследовательского коллектива в научной отрасли теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ОПК-6 - готовность к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования;
- ОПК-7 - способностью к самосовершенствованию на основе традиционной нравственности.

Профессиональных компетенций:

- ПК-1 - способностью выполнять научные исследования в образовательной деятельности и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- ПК-2 - способностью использовать современные научные концепции, подходы и направления в целях повышения эффективности управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;

В результате освоения дисциплины аспирант должен

ЗНАТЬ:

- смыслообразовательную деятельность теории и практики построения многолетнего процесса тренировки спортсменов различных возрастов на различных этапах подготовки;
- физкультурно-спортивную деятельность организаций различного вида и уровня спортивной подготовки для полной реализации личностно ориентированного подхода, как стратегию интеграции образовательного процесса;
- основные направления в развитии спортивного движения и характеристику системы тренировочно-соревновательной подготовки, в т.ч. оздоровительной и адаптивной физической культуры ;
- общие положения технологии планирования в массовом спорте, спорте высоких достижений, оздоровительной и адаптивной физической культуре и адаптивном спорте, основы построения занятий различной направленности;
- основы комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена, спортсмена-инвалида и с ОВЗ, систему восстановления организма после напряженной мышечной работы и т.п.

УМЕТЬ:

- анализировать разнообразную деятельность в процессе обучения;

- использовать технологию обучения и тренировки в образовательной деятельности для различных возрастно-половых групп и физического состояния занимающихся;
- применять современные методики и средства физического воспитания, спортивной подготовки на разных этапах многолетнего процесса тренировки, в т.ч. адаптивном спорте;
- определять динамику тренировочных и соревновательных нагрузок спортсмена с учетом индивидуальных особенностей и способностей, физического и функционального состояния;
- моделировать и прогнозировать соревновательную деятельность и подготовленность в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов;
- использовать средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов в массовом спорте, спорте высоких достижений и адаптивном спорте.

ВЛАДЕТЬ:

- навыками организации спортивной подготовки на основе применения современных средств и методов с учетом закономерностей процесса роста и развития организма спортсменов, состояния здоровья;
- практическими навыками, полученными при обучении в магистратуре, для дальнейшей самостоятельной деятельности в сфере физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры, спортивной подготовки занимающихся;
- навыками самостоятельного построения процесса тренировок на основе знаний цикличности и периодизации спортивной подготовки в малых, средних и больших циклах;
- системой комплексного контроля за состоянием организма спортсменов на основе учета медико-биологических, психологических и педагогических показателей, в т.ч. с людьми с ОВЗ

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены: занятия лекционного типа, практические занятия и самостоятельная работа, к которой относятся следующие виды работ: самостоятельная работа обучающихся по изучению разделов дисциплины, написанию рефератов, проведение дискуссий, обсуждений по темам дисциплины и т. д.

4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание дисциплины, перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
Теоретические и методические основы физической культуры				
1	Теория и методика физической культуры. Общая	Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий. Вводное представление о предмете теории и методики физической культуры и спорта, его значение в профессиональном	УК-5; ОПК-2; ОПК-5; ПК-2.	ДЗ; К; Р;

	характеристики физической культуры как социальной системы	<p>образовании и деятельности. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др.</p> <p>Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины - важная тенденция развития современного научного знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.</p>		
2	Средства и методы формирования физической культуры личности	<p>Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.</p> <p>Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.</p> <p>Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.</p> <p>Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений.</p>	УК-5; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-6;	ДЗ; Р;
3	Закономерности развития физических качеств и двигательных навыков	<p>Физические качества и способности. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития.</p> <p>Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития</p>	УК-5; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-6; ПК-1; ПК-2.	ДЗ; К; Р;

		физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.		
4	Управления в системе физической культуры	Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самостоятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения. Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры.	УК-5; УК-6; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-7; ПК-2;	ДЗ; К; Р;
Теоретико-методологические основы физического воспитания				
5	Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания.	Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания. Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях. Состояние и пути совершенствования физического воспитания школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения. Проблематика исследований различного контингента взрослого населения. Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании. Научно-методическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.	УК-5; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-6; ПК-1;	ДЗ; К; Р;
6	Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования	Социально-педагогическое воспитание дошкольников. Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье.	УК-6; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-6; ПК-1;	ДЗ; К; Р;

		Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «Физическая культура». Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физического воспитания в системе высшего образования в условиях его реформирования.		
Теория и методика спорта				
7	Основы спортивной тренировки	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки	УК-6; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-7; ПК-2.	К; Р; презентации
8	Основы построения многолетнего процесса спортивной подготовки	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Периодизация годичной подготовки. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности.	УК-6; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-7; ПК-2.	ДЗ; К; Р;
9	Технология планирования в спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Общие основы построения занятия: разминка, ее структура и содержание, особенности предсоревновательной разминки. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.	УК-5; ОПК-1; ОПК-4; ОПК-7; ПК-2.	К; РК;
10	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	Цели и задачи контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности (физической, технической, тактической, психологической) спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки.	УК-6; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-7; ПК-2.	К; Р; презентации
11	Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки	Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности (идеальная и интегральная модели). Морфофункциональная модель. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Методы прогнозирования результатов. Краткосрочное и долгосрочное прогнозирование.	ОПК-2; ОПК-5	ДЗ; К; РК;
12	Внетренировочные и	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика	УК-6; ОПК-2;	ДЗ; К; Р;

	внесоревновательные факторы в системе спортивной тренировки	средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств восстановления и работоспособности.	ОПК-3; ОПК-7; ПК-2.	презентации
Основы оздоровительной и адаптивной физической культуры				
13	Методологические проблемы оздоровительной физической культуры.	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Тенденции развития оздоровительной физической культуры и создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.	УК-5; ОПК-1; ОПК-4; ОПК-7; ПК-2.	ДЗ; Р;
14	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности людей разного возраста	Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний.	УК-5; ОПК-1; ОПК-4; ОПК-7; ПК-2.	ДЗ; Р;
15	Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры.	Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.	УК-5; ОПК-1; ОПК-4; ОПК-7; ПК-2.	ДЗ; К; Р;
16	Адаптивный спорт, виды адаптивного спорта	Виды адаптивного спорта, входящие в программы Паралимпийских игр, игр Специальной олимпиады и Сурдлимпийских игр, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта.	УК-5; ОПК-1; ОПК-4; ОПК-7; ПК-2.	ДЗ; Р;
17	Адаптивная физическая реабилитация.	Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов. Разработка программ реабилитации.	УК-5; ОПК-1; ОПК-4; ОПК-7;	ДЗ; Р;

	Оценка их эффективности.	ПК-2.	
--	--------------------------	-------	--

В графе 5 приводятся планируемые формы текущего контроля: коллоквиум (К), домашнее задание (ДЗ), реферат (Р) и т.д.

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 часов).

Вид работы	Трудоемкость, часы	
	3 семестр	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
Контактная работа (в часах):	28	28
Лекции (Л)	28	28
Практические занятия (ПЗ)		
Самостоятельная работа (в часах):	80	80
Реферат (Р)	12	12
Подготовка к контрольной работе (КР), коллоквиуму	28	28
Самостоятельное изучение разделов	40	40
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	27	27
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

4.3. Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия дисциплины

№ п/п	Тема
1	2
1	Основные подходы к изучению физической культуры и их методология. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.
2	Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.
3	Физические качества и способности. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей.
4	Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни.
5	Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания. Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.
6	Характеристика физического воспитания в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, СПО, ВО и в семье.
7	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения
8	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной

	тренировки.
9	Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
10	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
11	Многолетний процесс тренировки и управление его этапами. Этап предварительной подготовки, особенности его организации, характеристика групп подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этапы углубленной специализации и спортивного совершенствования, содержание и организация УТП на этих этапах. Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений.
12	Общие положения технологии планирования в спорте. Общие основы построения занятия: разминка, ее структура и содержание, особенности предсоревновательной разминки. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.
13	Цели и задачи контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности (физической, технической, тактической, психологической) спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки.
14	Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности (идеальная и интегральная модели). Морфофункциональная модель. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Методы прогнозирования результатов. Краткосрочное и долгосрочное прогнозирование.
15	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств восстановления и работоспособности.
16	Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.
17	Цель, задачи, принципы и функции, средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры. Виды адаптивного спорта, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта.
18	Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов. Разработка программ реабилитации. Оценка их эффективности.

4.4. Практические занятия (Семинарские занятия)

Таблица 4. Практические занятия дисциплины

№ п/п	Тема
1	Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.
2	Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры.
3	Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических

	способностей, их специфические особенности.
4	Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Образовательные технологии: тесты, учебная практика, вопросы.
5	Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.
6	Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
7	Предмет и значение дисциплины. Характеристика основных понятий, относящихся к спорту. Основные направления в развитии спортивного движения
8	Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели и задачи спортивной тренировки.
9	Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.
10	Основные стороны спортивной тренировки.
11	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
12	Характеристика этапов в многолетнем процессе тренировки и управление ими.
13	Основные средства и методы развития физических качеств. Особенности управления развитием физических качеств у юных спортсменов на этапах многолетней подготовки.
14	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Характеристика содержания этапов.
15	Технология построения тренировочного процесса. Планирование и программирование.
16	Цели и задачи комплексного контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
17	Моделирование тренировочной и соревновательной деятельности. Виды моделирования и их характеристика.
18	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов.
19	Теоретические и методические основы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, средства и методы оздоровительной технологии с различной возрастной категорией обучающихся.
20	Особенности организации занятий с лицами ОВЗ, средства и методы, используемые при проведении занятий с инвалидами и лицами с ОВЗ. Особенности организации работы в адаптивном спорте.
21	Организация реабилитационных мероприятий со спортсменами в инвалидном спорте. Алгоритм построения программ реабилитации здоровья спортсменов-инвалидов и лиц с ОВЗ. Особенности реабилитации психологического и социального здоровья инвалидов и лиц с ОВЗ.

4.5. Лабораторные работы по дисциплине

Таблица 5 Лабораторные занятия

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

№ п/п	Темы самостоятельного изучения
1	Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим

	воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.
2	Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры.
3	Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.
4	Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Образовательные технологии: тесты, учебная практика, вопросы.
5	Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.
6	Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
7	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта Спорт как многогранное общественное явление
8	Классификация видов спорта. Все виды и группы спорта, получившие широкое распространение в мире. Любительский и профессиональный спорт, их характеристика.
9	Система подготовки спортсменов: система отбора и спортивной ориентации; спортивная тренировка; система соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.
10	Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Общие и специфические функции спорта. Соревновательно-эталонная функция; оздоровительно-рекреативная функция; Эмоционально-зрелищная функция; Функция социальной интеграции и социализации личности. Коммуникативная функция, экономическая функция.
11	Основные направления в развитии спортивного движения. Общедоступный спорт (массовый); спорт высших достижений. Школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт. Супердостиженческий (любительский) спорт; профессиональный спорт; профессионально-коммерческий спорт.
12	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивной ориентации, система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности.
13	Управление спортивной подготовкой посредством комплексного контроля. Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств. Особенности формирования двигательных качеств в различные возрастные периоды. Организация комплексного контроля за развитием физических качеств. Особенности управления развитием физических качеств у юных спортсменов на этапах многолетней подготовки.
14	Организация контроля за развитием физических качеств, характеристика этапного контроля. Основные стороны текущего и оперативного контроля, их характеристика. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов. Моделирование элементов соревнований.
15	Основные принципы построения многолетнего процесса тренировки юных спортсменов на этапах предварительной подготовки, углубленной специализации, и спортивного совершенствования. Формирование спортивного мастерства на различных этапах многолетней спортивной подготовки; моделирование технико-тактических действий спортсменов. Информационные технологии в обеспечении процессов подготовки юных спортсменов; база данных по виду спорта

16	Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Индивидуальная одаренность спортсмена. Степень подготовленности к спортивному достижению. Эффективность системы подготовки спортсмена.
17	Социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение.
18	Средства и методы спортивной тренировки, их характеристика и содержание на разных этапах и периодах подготовки.
19	Принципы спортивной тренировки, их характеристика.
20	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение нагрузки в разных возрастных периодах, особенности определения нагрузки в младшем школьном, подростковом, юношеском возрастах. Особенности определения нагрузки у лиц пожилого возраста.
21	Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.
22	Виды адаптивного спорта, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта.
23	Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов. Разработка программ реабилитации. Оценка их эффективности.

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.

В ходе изучения дисциплины для аспирантов предусмотрены текущий контроль и промежуточная аттестация.

От обучающихся требуется посещение занятий, выполнение заданий, знакомство с рекомендованной литературой, по согласованию с научным руководителем возможна подготовка зачетной письменной работы (реферата, аналитической записки, обзора источников или литературы, творческого эссе и т.п.).

При аттестации обучающихся оценивается качество работы на занятиях (умение вести научную дискуссию, способность четко и ёмко формулировать свои мысли), уровень подготовки к самостоятельной научно-исследовательской деятельности в избранной области, качество выполнения заданий (презентаций, докладов, аналитических записок и др.).

Обучающийся должен показать владение предметом, знание рекомендованных статей и монографий, материалов конференций и т.п., умение выполнять устные и письменные задания руководителя дисциплины.

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы аспирантов. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости позволяет провести оценку процесса освоения дисциплины и может включать: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии,

решение практических задач и выполнение заданий, проведение дискуссий, круглых столов, написание докладов, рефератов, эссе, выполнение тестовых заданий.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов).

**5.1.1. Оценочные материалы для выполнения рефератов
по темам дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (устный опрос)**
Контролируемые компетенции – УК-5; УК-6; ОПК-1; ОПК-2, ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-1; ПК-2.

1. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
2. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология.
3. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.
4. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей.
5. Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни.
6. Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.
7. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей.
8. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.
9. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
10. Классификация видов спорта.
11. Социальные функции спорта.
12. Основные направления в развитии спортивного движения
13. Спортивные достижения и тенденции их развития.
14. Система отбора и спортивной ориентации.
15. Система соревнований.
16. Система спортивной тренировки
17. Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности.
18. Система отбора в спортивную школу.
19. Основные задачи, методы отбора
20. Критерии отбора как компонент управления спортивной подготовкой.
21. Этапы отбора и их содержание, характеристика.
22. Цели и задачи спортивной тренировки
23. Характеристика понятий «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
24. Характеристика средств спортивной тренировки.
25. Характеристика методов спортивной тренировки.
26. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
27. Единство общей и специальной подготовки.
28. Непрерывность тренировочного процесса.
29. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
30. Характеристика волнообразности динамики нагрузок
31. Характеристика зон мощностей энергообеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

32. Особенности динамики нагрузок в разных возрастных периодах.
33. Этап предварительной подготовки, особенности его организации
34. Этап начальной спортивной специализации.
35. Этапы углубленной специализации и спортивного совершенствования
36. Содержание и организация УТП на этапах многолетней подготовки.
37. Общедоступный спорт (массовый).
38. Спорт высших достижений.
39. Школьно-студенческий спорт.
40. Профессионально-прикладной спорт.
41. Физкультурно-кондиционный спорт.
42. Оздоровительно-рекреативный спорт.
43. Супердостиженческий (любительский) спорт.
44. Профессиональный спорт.
45. Организация комплексного контроля за развитием физических качеств.
46. Организационно-методические основы контроля в подготовке спортсменов, как элемент управленческой деятельности.
47. Характеристика оперативного, текущего и этапного контроля.
48. Оценка текущего состояния (оценка специальной работоспособности).
49. Оценка уровня психомоторных качеств
50. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.
51. Оценка состояния уровня физического здоровья занимающихся с ОВЗ.
52. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лицами с ОВЗ.
53. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
54. Восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
55. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
56. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
57. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.
58. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий.
59. Формы организации адаптивной физической культуры – урочные, внеурочные, внешкольные.
60. Обучение инвалидов в вузах физической культуры.

Требования к реферату: Общий объём реферата 20 страниц (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. Уровень оригинальности текста – 70%

Критерии оценки реферата:

«отлично» (*продвинутый уровень компетенции*) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (*базовый уровень компетенции*) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата-та; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (*пороговый уровень компетенции*) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (*компетенция не сформирована*) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Аспирант не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания). «Теория и методика спорта» (устный опрос)

Контролируемые компетенции – УК-5; УК-6; ОПК-1; ОПК-2, ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-1; ПК-2.

Основная цель данного оценочного материала состоит в оценке способностей аспиранта по самостоятельному решению практических и ситуационных задач и умению делать выводы и предложения на основе произведенного решения. Позволяет оценить способность аспиранта к практическому применению изученного теоретического материала.

Перечень типовых *заданий* для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки».

Выполнить, например, задание *к темам*:

ЗАДАНИЕ №1

Охарактеризовать спорт как многогранное общественное явление

ЗАДАНИЕ №2

Дать характеристику всем видам и группам спорта, получившим широкое распространение в мире.

ЗАДАНИЕ №3

Дать характеристику системе спортивного отбора в спортивную школу, описать основные задачи, методы отбора, критерии отбора как компонент управления спортивной подготовкой.

ЗАДАНИЕ №4

Обосновать особенности морфофункциональных и возрастных изменений организма

детей, подростков и молодежи в процессе занятий спортом.

ЗАДАНИЕ №5

Охарактеризовать содержание медико-биологического обеспечения контроля спортивной деятельности в системе спортивной подготовки.

ЗАДАНИЕ №6

Дать характеристику планированию и программированию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов на разных этапах тренировки. Охарактеризовать особенности построения предсоревновательных этапов подготовки.

ЗАДАНИЕ №7

Самостоятельно разработать и обосновать организацию и методику проведения учебно-тренировочных сборов. Охарактеризовать особенности моделирования элементов соревнований с учетом сторон подготовленности соперника.

ЗАДАНИЕ №8

Самостоятельно составить алгоритм оценки уровня развития физических качеств в различных видах спорта: оценка текущего состояния; оценка специальной работоспособности; оценка уровня психомоторных качеств и т.д.

ЗАДАНИЕ №9

Самостоятельно разработать алгоритм организации физической подготовки на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки.

ЗАДАНИЕ №10

Обосновать формирование спортивного мастерства на различных этапах многолетней спортивной подготовки

ЗАДАНИЕ №11

Охарактеризовать факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте: индивидуальную одаренность спортсмена; степень подготовленности к спортивному достижению.

ЗАДАНИЕ №12

Дать обоснование социальным условиям развития спортивного движения и его экономическому обеспечению.

ЗАДАНИЕ №13

Составить алгоритм специализированного рациона питания в режиме спортивных тренировок и периодов восстановления спортсменов. Привести примеры из практики.

ЗАДАНИЕ №14.

Охарактеризовать содержание физкультурно-оздоровительной технологии с лицами с ОВЗ. Подтвердить примером из практики физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений.

ЗАДАНИЕ №15.

Разработать комплекс мероприятий по оценке физического состояния занимающихся с ОВЗ.

ЗАДАНИЕ №16.

Разработать алгоритм действий при организации восстановительных процедур спортсменов с ОВЗ после напряженных физических нагрузок.

ЗАДАНИЕ №17

Охарактеризовать основные подходы к изучению физической культуры и их методологию.

ЗАДАНИЕ №18

Раскрыть содержание социально-педагогического значения физической культуры детей школьного возраста.

ЗАДАНИЕ №19

Дать характеристику сущности и специфического содержания процесса развития физических способностей.

ЗАДАНИЕ №20

Разработать алгоритм дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы аспиранта (типовые задания):

3 балла - обучающийся показал глубокие знания материала по поставленным вопросам, грамотно, логично его излагает, структурировал и детализировал информацию, избегая простого повторения информации из текста, информация представлена в переработанном виде. Свободно использует необходимые знания при решении заданий;

2 балла - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей в процессе решения заданий;

1 балл – обучающийся допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы и при решении заданий;

0 баллов – обучающийся слабо ориентируется в понятиях, допускает существенные ошибки при решении заданий, не умеет обосновывать задачи.

5.2. 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 «Теория и методика спортивной тренировки» в виде проведения экзамена.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной или письменной форме. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

Вопросы, выносимые на экзамен контролируемые компетенции УК-5; УК-6; ОПК-1; ОПК-2, ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-1; ПК-2.

1. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология.
2. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.
3. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей.
4. Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни.
5. Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.
6. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей.
7. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.
8. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
9. Предмет и значение дисциплины. Понятие «спорт», «система спортивной тренировки», их функции.
10. Особенности определения нагрузки в младшем школьном, подростковом, юношеском возрастах.
11. Основные направления в развитии спортивного движения
12. Средства спортивной тренировки.
13. Методы спортивной тренировки.
14. Принципы спортивной тренировки.
15. Основные стороны спортивной тренировки.

16. Спортивно-техническая подготовка.
17. Спортивно-тактическая подготовка.
18. Физическая подготовка. Психическая подготовка.
19. Средства и методы спортивной тренировки, их характеристика и содержание на разных этапах и периодах подготовки.
20. Охарактеризуйте понятие «величина тренировочной нагрузки»
21. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки и как они регулируются в процессе организации тренировок?
22. Объясните порядок чередования нагрузки и отдыха и организационные их особенности в тренировочном процессе детей и подростков.
23. На каких критериях должна базироваться система дифференциации и индивидуализации УТП и соревновательной деятельности детей и подростков?
24. Какие системы и методы дифференциации тренировочного процесса Вы знаете относительно разных видов спорта?
25. Характеристика и содержание управления процессом спортивной подготовки.
26. Характеристика существующей системы отбора в спортивную школу: основные задачи, методы отбора, определение потенциальных возможностей юных спортсменов.
27. Характеристика этапов отбора, учет возрастных особенностей, как элемент управления спортивной подготовкой. Критерии отбора.
28. Основные средства и методы развития физических качеств.
29. Характеристика и содержание Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
30. Охарактеризуйте средства и методы воспитания силы и скоростно-силовых способностей.
31. Какими методами развиваются и поддерживаются скоростные способности?
32. Расскажите об особенностях развития выносливости. Что характеризует понятие динамика двигательных способностей?
33. Какие благоприятные периоды существуют для развития и совершенствования двигательных качеств с учетом пола и возраста?
34. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки и методика их регулирования в процессе организации тренировок.
35. Сроки формирования спортивного мастерства в многолетнем процессе подготовки юных спортсменов
36. Характеристика тестовых упражнений, определяющих скоростные способности и быстроту движений.
37. Каким образом можно оценить тип нервной деятельности спортсменов?
38. Дайте характеристику этапу предварительной подготовки, особенностям его организации, характеристику групп подготовки.
39. Дайте характеристику этапу начальной спортивной специализации.
40. Дайте характеристику этапам углубленной специализации и спортивного совершенствования: содержание и организация УТП на этих этапах.
41. Какова продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки.
42. Характеристика понятий «мотивация» и «потребности» в их взаимосвязи.
43. Медицинское, финансовое и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки
44. Характеристика и содержание Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014 г.)
45. Особенности динамики нагрузок в разных возрастных периодах.

46. Информационные технологии в обеспечении процессов подготовки юных спортсменов
47. Влияние кондиционных способностей на индивидуальный выбор вида спорта.
48. Оценка уровня развития физических качеств в различных видах спорта: оценка текущего состояния; оценка специальной работоспособности; оценка уровня психомоторных качеств.
49. Управление спортивной подготовкой посредством комплексного контроля.
50. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
51. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
52. Методы прогнозирования результатов. Краткосрочное и долгосрочное прогнозирование.
53. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
54. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
55. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
56. Периодизация годичной подготовки.
57. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности.
58. Общие основы построения занятия: разминка, ее структура и содержание, особенности предсоревновательной разминки.
61. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лицами с ОВЗ.
62. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
63. Восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
64. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
65. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
66. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.
67. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий.
68. Формы организации адаптивной физической культуры – урочные, внеурочные, внешкольные.
69. Обучение инвалидов в вузах физической культуры

Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:

Ответ оценивается на «отлично», если аспирант дает обстоятельный ответ на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии; логично и последовательно излагает материал; показывает глубокое знание, демонстрирует умение применять их в своей научной области;

Ответ оценивается на «хорошо», если аспирант дает правильные и достаточно полные ответы на вопросы экзаменационного билета, не содержащие грубых ошибок и упущений; логично и последовательно излагает материал; показывает хорошее знание, но при этом возникают затруднения при ответе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии.

Ответ оценивается на «удовлетворительно», если аспирант непоследовательно излагает материал, показывает фрагментарное знание, испытывает большие затруднения при их применении в своей научной области.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если аспирант не знает концепций науки; не владеет понятийно-категориальным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности.

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

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», является экзамен:

В течение учебного процесса аспирант обязан отчитаться по теоретическому материалу.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения экзаменационной процедуры (экзамена), выставления зачета, дифференцированного зачета, защиты курсовой работы, если она является самостоятельным видом учебной работы аспиранта, а не формой проверки знаний по дисциплине.

Выполнение типовых заданий, обеспечивающих формирование компетенции УК-5; УК-6; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-1; ПК-2 представлены в таблице 7.

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
УК-5 – способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности	ЗНАТЬ: – этические нормы в профессиональной деятельности; – социальные стратегии, учитывающие общепринятые этические нормативы, их особенности и способы реализации при решении профессиональных задач	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ: – следовать этическим нормам в исследовательской и профессиональной деятельности; – налаживать профконтакты на основе этических норм и ценностей с целью достижения взаимопонимания на основе толерантности; – осуществлять личный выбор в различных профессиональных и морально-ценностных ситуациях; оценивать последствия принятого решения и нести ответственность перед собой и обществом	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	ВЛАДЕТЬ: – навыками принятия решений в этически сложных ситуациях; способами выявления и оценки этических, профессионально значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
УК-6 – способность планировать и решать	ЗНАТЬ: – теоретические основы психологии	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы

задачи собственного профессионального и личностного развития	<p>профессионального развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные методы и направления профессионального и личного развития; нравственные нормы профессиональной этики, современные требования общества, предъявляемые к науке, научным работникам и преподавателям высшей школы. 	<p>рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)</p>
	<p>УМЕТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять и формулировать проблемы профессионального и личностного развития; – формулировать задачи личностного и профессионального роста, оценивать свои возможности в достижении поставленных научных целей; выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения с целью повышения уровня личностного и профессионального саморазвития. 	<p>Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)</p>
	<p>ВЛАДЕТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой самооценки, самоанализа и планирования профессиональной деятельности; – приемами выявления и осознания своих профессиональных возможностей с целью их совершенствования; умениями и навыками научно-исследовательского и профессионально-творческого саморазвития на основе компетентностного подхода. 	<p>Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)</p>
ОПК-1 - владение необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	<p>ЗНАТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – - основные проблемы научных направлений в ФКиС; современные парадигмы спортивной науки; – теоретические и прикладные основы организации НИД; – основные методологические подходы к постановке и решению исследовательских и практических проблем; основные методы исследования, формы представления его результатов 	<p>Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – УМЕТЬ: анализировать методологические проблемы и тенденции современной науки; – определять перспективные направления научных исследований, обосновывать их научными фактами; использовать современные методы исследования и информационно-коммуникационные технологии адаптировать современные достижения науки и наукоемких технологий к образ. процессу. 	<p>Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)</p>
	<p>ВЛАДЕТЬ: методами системного анализа в системе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)</p>
ОПК-2 – владение методологией исследований в области теории и методики	<p>ЗНАТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – - методы и формы организации коллективной научной деятельности; – возможности и ограничения различных 	<p>Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для</p>

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	научных подходов к оценке эффективности НИР; – технологии обмена продуктами интеллектуальной деятельности в процессе научного исследования; основные тенденции и направления научных исследований в отрасли, соответствующей направлению подготовки	самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ: – - выбрать и применить наиболее подходящие для решения проблемы методы и формы осуществления научно-исследовательской деятельности; организовать работу исследовательского коллектива в научной отрасли, соответствующей направлению подготовки;	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	ВЛАДЕТЬ: – - основными методическими приемами осуществления различных форм НИД; – навыками анализа научной проблематики и определения наиболее перспективных направлений осуществления НИД в отрасли, соответствующей направлению подготовки; – методикой публичного обсуждения актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта; приемами активного общения и взаимодействия с оппонентами.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
ОПК-3 владение культурой научного исследования, в том числе с использованием новейших информационно-коммуникационных технологий	ЗНАТЬ: – основы психологии деятельности и личности, обучения и воспитания в высшей школе; – основные функции, принципы и организационную структуру образ.; – методы, средства обучения и воспитания, используемые в образовательном пространстве	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ: - применять методы педагогики и психологии в системе ВО; – применять опыт педагогической практики и критического анализа педагогических парадигм в системе ВО; - оптимально планировать и организовывать учебные занятия с использованием соврем. методик и технологий	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	ВЛАДЕТЬ: – - материалом в его информативном и аналитико-методологическом аспектах; основами педагогического сознания и мышления	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
ОПК-4 способность к применению эффективных методов исследования в самостоятельной научно-исследовательской деятельности в области теории и методики	ЗНАТЬ: - основные методы научно-исследовательской деятельности, перспективные направления развития профессиональной области.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ:	Типовые оценочные материалы

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	- самостоятельно проводить научные социологические исследования с использованием современных методов моделирования процессов, явлений и объектов, математических методов и инструментальных средств.	для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
	ВЛАДЕТЬ: - навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации по теме исследования; навыками выбора методов и средств решения задач исследования.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
ОПК-5 готовность организовать работу исследовательского коллектива в научной отрасли теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	ЗНАТЬ: - стратегии, тактики, методы и формы организации педагогического взаимодействия в научной отрасли теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
	УМЕТЬ: - выбирать адекватные методы и стили межличностного общения для обеспечения развития, мотивации и работы команды в нужном направлении.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
	ВЛАДЕТЬ: - способами организации эффективного взаимодействия в коллективе, методикой организации научного исследования.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
ОПК-6 готовность к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования	ЗНАТЬ: - принципы академической этики и правовые основы профессиональной и социальной деятельности.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
	УМЕТЬ: - осуществлять отбор и классификацию материала, характеризующего достижения науки с учетом специфики направления подготовки; - проявлять инициативу и самостоятельность в разнообразной деятельности; использовать оптимальные методы преподавания.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
	ВЛАДЕТЬ: - современными инновационными методами и технологиями межличностной коммуникации, навыками публичной речи, аргументацией ведения дискуссии.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);

		типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
ОПК-7 способность к самосовершенствованию на основе традиционной нравственности	ЗНАТЬ: - принципы академической этики и правовые основы профессиональной и социальной деятельности	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ: - использовать правовые и этические нормы в профессиональной и социальной деятельности.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	ВЛАДЕТЬ: - базовыми знаниями правовых и этических норм в профессиональной и социальной деятельности; - способностью видеть перспективы внедрения результатов педагогического исследования в образовательной и социальной среде и дальнейших исследований	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
ПК-1. Способность выполнять научные исследования в образовательной деятельности и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.	ЗНАТЬ: - основные методики и технологии организации научных исследований в образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ: - использовать методы диагностики и оценки качества научно-исследовательской деятельности в образовательном процессе.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	ВЛАДЕТЬ: - методиками и технологиями организации научных исследований в образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
ПК-2 Способность использовать современные научные концепции, подходы и направления в целях повышения эффективности управленческой деятельности в сфере физической культуры и	ЗНАТЬ: - основные положения и научные концепции, характеристика направлений научных исследований в сфере физической культуры и спорта, способствующие управлять процессом исследований.	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (раздел 5.1.1) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.2.)
	УМЕТЬ: - разрабатывать и реализовывать методики,	Типовые оценочные материалы для опроса, примерные темы

спорта.	технологии организации управления процессом научных исследований в образовательной деятельности, обосновывать выбор методик, технологий и приёмов обучения.	рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типичные задания раздел 5.1.2.); типичные оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)
	ВЛАДЕТЬ: - навыками анализа методологических проблем, возникающих при решении образовательных и практических задач; - теорией и методологией проведения научных исследований в профессиональной сфере; - навыками управленческой деятельности процессом научных изысканий в области физической культуры и спорта	Типичные оценочные материалы для опроса, примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.1</i>) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типичные задания раздел 5.1.2.); типичные оценочные материалы к экзамену (<i>раздел 5.2.</i>)

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» обеспечить формирование компетенций *УК-5; УК-6; ОПК-1; ОПК-2, ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-1; ПК-2.*

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Алиев Э.Г. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алиев Э.Г., Андреев С.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2019.— 76 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83622.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2004. – 822 с.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83625.html>.— ЭБС «IPRbooks» Спортивная физиология: учебник для высших учеб. заведений по физической культуре / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462 с
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т./ Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2012. - 448 с.
6. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания: Монография. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М. : Советский спорт, 2005. - 312 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С. 56-78; 94-112.

3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 62 с.
4. Волков Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов /учебное пособие. – М.: 1989. – С. 66-68.
5. Воронков Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте. - М. «Советский спорт», 2011. – 228 с. - ЭБС «Лань».
6. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошко В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физ. культуры, 1994, - № 5. - С. 24-32.
7. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск, 1997. – 220 с.
8. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
9. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.; ФиС, 1974.
10. Люкшинов Н.М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1989. – 21 с.
11. Марков Л. И. Основные особенности современного детского спорта // Вестник спортивной медицинской России, 1997. - № 2 (15). -С. 27.
12. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - Киев: Здоровье, 2006.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2006. – 184 с.

7.3. Периодические издания

1. //Теория и практика физической культуры. / Научно-теоретический журнал за 1999-2019 гг.
2. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / Научно-методический журнал за 1999-2019 гг. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press>

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>

1.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	http://elibrary.ru	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
2.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза

3.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	http://www.studentlibrary.ru http://www.medcollegelib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.	Полный доступ (регистрация по IP- адресам КБГУ)
4.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	http://iprbookshop.ru	ООО «Ай ПИ ЭР Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP- адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	http://нэб.рф	ФГБУ «РГБ» Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
6.	Обзор СМИ	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
7.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	http://www.prilib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г.	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
8.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	http://lib.kbsu.ru	КБГУ Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	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 методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» состоит из контактной работы (лекции) и самостоятельной работы.

В рамках реализации данной дисциплины используются следующие образовательные технологии: на теоретических занятиях раскрывается значение, задачи и содержание изучаемой дисциплины, излагается программный материал.

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Курс изучается на занятиях лекционного типа, практических занятиях, при самостоятельной и индивидуальной работе аспиранта. Приступая к изучению дисциплины, аспиранту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. При изучении дисциплины, аспирант выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий

В ходе изучения дисциплины аспирант имеет возможность подготовить реферат по выбранной из предложенного в Рабочей программе списка теме. Выступление с докладом по реферату в группе проводится в форме презентации с использованием мультимедийной техники.

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. Часть из этих вопросов сформулирована в оценочных материалах в перечне вопросов для собеседования. 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.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к зачету должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

Методические указания по выполнению рефератов

Реферат представляет собой сокращенный пересказ содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Написание реферата используется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом 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. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда. 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 студента 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. Рекомендованная ниже тематика рефератов примерная. Студент при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Реферат, как правило, состоит из введения, в котором кратко обосновывается актуальность, научная и практическая значимость избранной темы, основного материала, содержащего суть проблемы и пути ее решения, и заключения, где формируются выводы, оценки, предложения. Общий объем реферата 20 листов.

Технические требования к оформлению реферата следующие. Реферат оформляется на листах формата А4, с обязательной нумерацией страниц, причем номер страницы на первом, титульном, листе не ставится. Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль. На титульном листе реферата нужно указать: название учебного заведения, факультета, номер группы и фамилию, имя и отчество автора, тему, место и год его написания. Рекомендуемый объем работы складывается из следующих составляющих: титульный лист (1 страница), содержание (1 страница), введение (1 – 2 страницы), основная часть, которую можно разделить на главы или разделы (10 – 15 страниц), заключение (1 – 3 страницы), список литературы (1 страница), приложение (не обязательно). Если реферат содержит таблицу, то ее номер и название располагаются сверху таблицы, если рисунок, то внизу рисунка.

Содержательные части реферата – это введение, основная часть и заключение. Введение должно содержать рассуждение по поводу того, что рассматриваемая тема актуальна (то есть современна и к ней есть большой интерес в настоящее время), а также постановку цели исследования, которая непосредственно связана с названием работы. Также во введении могут быть поставлены задачи (но не обязательно, так как работа невелика по объему), которые детализируют цель. В заключении пишутся конкретные, содержательные выводы.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом

реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

Методические рекомендации по самостоятельной работе аспирантов

Организуя свою самостоятельную работу по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» аспиранты должны выявить рекомендуемый режим и характер учебной работы по изучению теоретического курса, практических и/или семинарских занятий и практическому применению изученного материала, по выполнению заданий для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа аспирантов, предусмотренная учебным планом должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать аспирантов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа при изучении дисциплины включает следующие виды работ:

- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- выполнение контрольных работ, творческих (проектных) заданий;
- решение задач, упражнений;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки;
- моделирование и/или анализ конкретных проблемных ситуаций;
- обработка статистических данных, нормативных материалов;
- анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа и т.д.

Самостоятельная работа по изучению дисциплины «Психология делового общения» должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для аспиранта. Самостоятельная работа аспиранта по изучению дисциплины основывается на изучении теоретических вопросов дисциплины, указанных в тематическом плане дисциплины, и подготовки к семинарским занятиям по плану.

Самостоятельная работа аспирантов при изучении дисциплины осуществляется следующими формами:

- аудиторная под руководством преподавателя на занятиях лекционного типа, практических занятиях;
- внеаудиторная под руководством преподавателя при проведении консультаций по дисциплине;
- внеаудиторная без участия преподавателя при подготовке к аудиторным занятиям, работе над докладами, работе с электронными информационными ресурсами.

Методические рекомендации для подготовки к зачету:

Зачет в 3 м семестре является формой итогового контроля, позволяющей оценить качество освоения учебного материала и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины.

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

Подготовка к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на зачетные вопросы.

При подготовке к зачету целесообразно использовать материалы лекций, учебно-методические комплексы, нормативные документы, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной/устной форме.

При проведении зачета в письменной (устной) форме, ведущий преподаватель составляет зачетные билеты, которые включают в себя: тестовые задания; теоретические задания; задачи или ситуации. Формулировка теоретических заданий совпадает с формулировкой перечня зачетных вопросов, доведенного до сведения студентов накануне зачетной сессии. Содержание вопросов одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины.

В аудитории, где проводится устный зачет, должно одновременно находиться не более шести студентов на одного преподавателя, принимающего зачет. На подготовку устного ответа на билет на зачете отводится 20 минут.

При проведении письменного зачета на работу отводится 60 минут.

Результат письменного /устного зачета выражается оценками «зачтено» и «не зачтено».

Оценка зачтено – ставится, если полно раскрыто содержание вопросов, материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов.

Оценка не зачтено – ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, выявлены существенные проблемы в знании основных положений курса; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала, выявлена недостаточная сформированности компетенций, умений и навыков.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации дисциплины имеется материально-техническое обеспечение, включающее: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (оборудованные учебной мебелью, видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть «Интернет»); учебные аудитории для проведения занятий семинарского и практического типа семинарских (оборудованные учебной мебелью, техническими средствами обучения и имеющие выход в сеть «Интернет»); учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации (оборудованные учебной мебелью, техническими средствами обучения и имеющие выход в сеть «Интернет» и ЭИОС КБГУ); помещения для самостоятельной работы (оборудованные учебной мебелью, компьютерами с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС КБГУ); помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования (оборудованные комплектами специализированной мебели для хранения оборудования).

Для реализации дисциплины «Психология делового общения» используется следующее программное обеспечение:

лицензионное программное обеспечение:

– Продукты Microsoft (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);

– Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- AdobeReader для Windows – программа для чтения PDF файлов;

При осуществлении образовательного процесса используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «IPR Books», ЭБС «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА», СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант».

1. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Для аспирантов с ОВЗ и инвалидов 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 студентов с нарушениями зрения;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, документ-камерой, мультимедийной системой. Особую роль в обучении слабослышащих также играют видеоматериалы.

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).

В случае необходимости, лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения:

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме; -
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения:

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

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Теория и методика спорта» по направлению подготовки 49.06.01. Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации), направленность подготовки 13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании ИПП и ФСО протокол № _____ от
«_____» _____ 20_____ г.

Директор института _____/

/