

**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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной  
программы

Директор института

\_\_\_\_\_ Черкесов Т.Ю.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.02 «ОСНОВЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОТБОРА В СПОРТЕ»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

**Нальчик 2022**

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы прогнозирования и отбора в спорте»  
/сост. Тхазеплов А.М. - Нальчик: ФГБОУКБГУ, 2022.- 36 с.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы прогнозирования и отбора в спорте» предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура в 8 семестре.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта (3++) высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован в Минюсте 16 октября 2017 г. № 48566).

## 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   | 5  |
| 4.1.Содержание разделов  | 5  |
| 4.2.Структура дисциплины   | 5  |
| 4.3. Лекционные занятия  | 6  |
| 4.4. Практические занятия  | 7  |
| 4.5. Лабораторные занятия  | 7  |
| 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины  | 8  |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ<br>УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ                                    | 9  |
| <b>5.1. Оценочные материалы для текущего контроля</b>  | 9  |
| 5.1.1. <i>Вопросы по темам дисциплины (устный опрос).</i>  | 9  |
| 5.1.2. <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задания)</i>  | 12 |
| 5.1.3. <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов.</i>  | 13 |
| <b>5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля</b>   | 14 |
| 5.2.1. <i>Оценочные материалы для контрольной работы</i>   | 14 |
| <b>5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации</b>   | 16 |
| 6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ<br>ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ                      | 18 |
| 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 19 |
| 7.1.Основная литература  | 19 |
| 7.2.Дополнительная литература  | 20 |
| 7.3.Периодические издания  | 20 |
| 7.4.Интернет-ресурсы   | 21 |
| 7.5.Методические указания по проведению различных учебных занятий, к<br>курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы | 21 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  | 29 |
| 9. Лист изменений (дополнений)   | 31 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ   | 32 |

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения учебной дисциплины «Основы прогнозирования в спорте» является формирование и развитие у студентов профессиональной компетенции в сфере физической культуры и спорта; освоение ими теоретико-методологических основ спортивного отбора на основе оперативного и перспективного прогнозирования, влияющих на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом.

Основные задачи дисциплины:

- освоение теоретическими основами и методикой спортивного отбора в многолетней спортивной подготовке;
- формирование личностного представления о теоретических и практических проблемах спортивного отбора на основе прогнозирования;
- формирование практических навыков для профессиональной деятельности в сфере физической культуры: в общеобразовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, спортивных и физкультурно-оздоровительных центрах и клубах, предприятиях и организациях любой формы собственности и др.;
- развитие самостоятельности в решении профессиональных задач на основе применения знаний по дисциплине «Основы прогнозирования в спорте».

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Основы прогнозирования и отбора в спорте» относится к вариативной части дисциплин по выбору учебного плана - Б1.В.ДВ.02.02.

Для успешного освоения дисциплины необходимы «входные» знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Биохимия», «Анатомия человека», «Спортивная медицина» и др.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В совокупности с другими дисциплинами образовательной программы 49.03.01 Физическая культура «Основы прогнозирования и отбора в спорте» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)

### **Профессиональные компетенции (ПК):**

ПКС-3 - Способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик, осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **ЗНАТЬ:**

Основы теории и практики спортивной ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки, критерии и подходы в диагностике индивидуальных спортивных предрасположенностей, анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся спортивной деятельностью.

#### **УМЕТЬ:**

Ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов спортивной ориентации и отборе, проводить методически обоснованный отбор в группы начальной подготовки, оценивать результаты тестирования и проводить интерпретацию полученных данных.

## ВЛАДЕТЬ:

Знаниями, умениями и навыками в оценке физического развития и физической подготовленности спортсменов, технологий определения спортивных способностей и задатков, моделирования и прогнозирования достижений в перспективе дальнейшей спортивной деятельности.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 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 | Общая характеристика системы отбора и ориентации в спорте  | Основные положения изучения проблем отбора и ориентации в спорте. Спортивная одарённость. Отбор и спортивная специализация в различных видах спорта.   | ПКС-3   | К;<br>РК;                        |
| 2 | Виды отбора и ориентации в процессе многолетней подготовки | Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.  | ПКС-3   | ДЗ;К;<br>РК;                     |
| 3 | Тесты для определения и развития способностей спортсменов  | Тесты для определения развития силовых способностей. Контрольные упражнения для оценки силовых способностей. Тесты для определения развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей. Тесты для определения развития выносливости. Контрольные упражнения для оценки выносливости. Тесты для определения развития координационных способностей. Контрольные упражнения для оценки координационных способностей. Тесты для определения развития гибкости. Контрольные упражнения для оценки гибкости. | ПКС-3   | ДЗ; К;<br>РК;                    |
| 4 | Критерии спортивного отбора                                | Педагогические критерии спортивного отбора. Медико-биологические критерии спортивного отбора. Психологические критерии спортивного отбора.   | ПКС-3   | ДЗ; К;<br>РК;                    |

В графе 5 приводятся планируемые формы текущего контроля: (ДЗ) домашнее задание; (К) коллоквиум, рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

### 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины при очной форме обучения составляет 3 зачётные единицы (108 часов)

| Вид работы                               | Трудоемкость, часов/зачетных единиц |              |
|--|-------------------------------------|--------------|
|  | 8 семестр                           | всего        |
| Общая трудоемкость (в зачетных единицах) | 108 (3 з.е.)                        | 108 (3 з.е.) |
| Контактная работа (в часах):             | 52                                  | 52           |
| Лекции (Л)                               | 26                                  | 26           |
| Практические занятия (ПЗ)                | 26                                  | 26           |
| Самостоятельная работа (в часах):        | 47                                  | 47           |

|  |              |          |
|--|--------------|----------|
| Реферат (Р)  | 7            | 7        |
| Подготовка к контрольной работе (КР)                     | 10           | 10       |
| Самостоятельное изучение разделов                        | 30           | 30       |
| <b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b> | <b>9</b>     | <b>9</b> |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                      | <b>зачет</b> |          |

Общая трудоемкость дисциплины при заочной форме обучения составляет 3 зачётные единицы (108 часов)

| Вид работы   | Трудоемкость, часов/зачетных единиц |              |
|--|-------------------------------------|--------------|
|  | 5 курс                              | всего        |
| <b>Общая трудоемкость (в зачетных единицах)</b>          | 108 (3 з.е.)                        | 108 (3 з.е.) |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>                      | <b>6</b>                            | <b>6</b>     |
| Лекции (Л)   | 2                                   | 2            |
| Практические занятия (ПЗ)                                | 4                                   | 4            |
| <b>Самостоятельная работа (в часах):</b>                 | <b>98</b>                           | <b>98</b>    |
| Реферат (Р)  | 8                                   | 8            |
| Подготовка к контрольной работе (КР)                     | 20                                  | 20           |
| Самостоятельное изучение разделов                        | 70                                  | 70           |
| <b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b> | <b>4</b>                            | <b>4</b>     |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                      | <b>зачет</b>                        |              |

#### 4.3. Лекционные занятия

Таблица 3 Лекционные занятия по дисциплине

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | <i>Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте.</i> Основные параметры отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности». Роль педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов в осуществлении отбора. Подходы в прогнозировании спортивных результатов.   |
| 2     | <i>Отбор и спортивная специализация в различных видах спорта.</i> Тесты для определения способностей. Сенситивные периоды в развитии различных двигательных способностей. Периоды отбора. Отбор и ориентация для занятий скоростно-силовыми видами спорта. Отбор и ориентация для занятий циклическими видами спорта. Отбор и ориентация в игровых видах спорта. Отбор и ориентация для занятий единоборствами.  |
| 3     | <i>Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</i> Этапы спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Определить знания магистрантов о существенных изменениях, происходящих в мышечной и костной системах и структурах под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Методика первичного спортивного отбора. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Исследования соматотипов в различных видах спорта. Проверка знаний конкретных морфологических параметров, умение сопоставлять их с показанными спортивными результатами, знания индивидуальных темпов развития. |
| 4     | <i>Отбор и ориентация спортсменов по морфофункциональным показателям.</i> Особенности телосложения и физической подготовленности мужчин. Особенности телосложения и физической подготовленности женщин. Генетические данные по наследуемости показателей телосложения.   |
| 5     | <i>Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</i> Определение двигательных возможностей детей с помощью определенных тестов, пересчета и математической обработки полученных результатов, учитывая биологическую зрелость и соматотипы детей.  |
| 6     | Заключительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Оценка знаний по методике контроля подготовленности и перспективности спортсменов в избранном виде спорта. Морфологические и функциональные задатки спортсменов. Умение составлять сравнительные характеристики для отбора спортсменов в различные группы.  |
| 7     | <i>Проблема отбора и комплектование команды в избранном виде спорта.</i> Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Психофизиологический климат команды, сборной. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд.   |
| 8     | <i>Медико-биологические и психолого-педагогические критерии спортивного отбора.</i> Проверка знания конкретных морфологических параметров, умение сопоставлять их с показанными спортивными результатами, знания индивидуальных темпов развития. Методика организации и проведения антропометрических измерений и анализ составляющих основ соматотипирования по результатам   |

|  |   |
|--|---|
|  | измерений. Определить разницу в биологическом и паспортном возрастах, произвести на основе объективных данных отбор для занятий различными видами спорта с учетом длины и массы тела. Благоприятный возраст начала занятий в различных видах спорта. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной подготовки |
|  |   |

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 4. Практические занятия (семинарские)

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1     | <b>Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте.</b>  |
| 2     | Виды и уровни спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора.  |
| 3     | <b>Спортивная одаренность.</b><br>Конкретизировать понятия: «одаренность» и «талант» в спорте, уровни развития способностей; структура способностей в различных видах спорта; факторы, определяющие спортивную одаренность.     |
| 4     | <b>Отбор и спортивная специализация в различных видах спорта.</b>   |
| 5     | <b>Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b>  |
| 6     | <i>Паспортный и биологический возраст.</i> Определить разницу в биологическом и паспортном возрастах, произвести на основе объективных данных отбор для занятий различными видами спорта с учетом длины и массы тела.           |
| 7     | <b>Предварительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b><br>Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов.                            |
| 8     | <b>Отбор и ориентация спортсменов по морфофункциональным показателям.</b>   |
| 9     | <b>Промежуточный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b><br>Генетические детерминанты морфофункциональных особенностей.<br>Тестирование двигательных возможностей спортсменов в различных возрастных группах. |
| 10    | <b>Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b><br>Определение двигательных возможностей детей с помощью определенных тестов, пересчета и математической обработки полученных результатов.                |
| 11    | <i>Определение и оценка задатков в циклических, ациклических видах спортивной деятельности.</i><br>Определение потенциальных возможностей спортсменов.  |
| 12    | <b>Заключительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b>   |
| 13    | <b>Проблема отбора и комплектование команды в избранном виде спорта.</b>  |
| 14    | <b>Тесты для определения и развития способностей спортсменов</b><br>Контрольные упражнения для оценки двигательно-координационных способностей  |
| 15    | <b>Педагогические и медико-биологические критерии спортивного отбора. критерии спортивного отбора.</b>  |
| 19    | <b>Психологические критерии спортивного отбора.</b><br>Критерии оценки мотиваций детей в избранном для себя виде спортивной деятельности.   |
| 21    | <b>Наследуемость психологических показателей.</b> Генетические данные наследуемости показателей.  |

#### 4.5. Лабораторные работы

Таблица 5. Лабораторные работы по дисциплине

| № п/п | Наименование лабораторных работ |
|-------|---------------------------------|
|       | не предусмотрены                |

#### 4.6. Самостоятельная работа

Таблица 6. Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

| № п/п | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение  |
|-------|---|
| 1     | Определение понятий – отбор, ориентация, селекция, пригодность, одаренность, талант в спорте. |

|    |  |
|----|--|
| 2  | Содержание, цель, задачи отбора в спорте   |
| 3  | Особенности формирования органов и систем организма в онтогенезе.  |
| 4  | Возрастная периодизация.   |
| 5  | Учет динамики развития в спортивной ориентации и отборе  |
| 6  | Педагогические, медико-биологические аспекты спортивного отбора. Особенности их применения на разных этапах селекции.  |
| 7  | Психологические, социологические методы в спортивной ориентации и отборе.  |
| 8  | Особенности организации тестирования по оценке сторон подготовленности спортсменов.  |
| 9  | Особенности обмена веществ и энергии в онтогенезе у представителей различных видов спорта.   |
| 10 | Значение особенностей гемодинамики, дыхания, обмена веществ и энергии индивида в выборе спортивной специализации.  |
| 11 | Энергетическое обеспечение мышечной деятельности различной мощности. Механизм мышечного сокращения.  |
| 12 | Тесты для определения и развития способностей спортсменов  |
| 13 | Моделирование в спорте. Модельные характеристики спортивной деятельности и спортсменов на различных этапах их подготовки   |
| 14 | Модельные характеристики. Идеальная модель высококвалифицированного спортсмена. Интегральная модель и основы ее составляющие на разных этапах подготовки.        |
| 15 | Методика определения спортивной пригодности. Технологические аспекты.  |
| 16 | Определение понятий: прогнозирование, прогноз, цель, задачи, методы и методика прогнозирования в спорте. Основные направления прогнозирования в спорте.          |
| 17 | Личностно-мотивационный подход к отбору. Его моральные аспекты.  |
| 18 | Особенности развития психических функций, морфо-функциональных структур и систем организма человека под влиянием спортивной тренировки различной направленности. |
| 19 | Определение темпов индивидуального развития человека в системе отбора и прогнозирования в спорте.  |
| 20 | Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования   |
| 21 | Технология балльного шкалирования количественных показателей для оценки уровня подготовленности спортсменов  |

## 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 предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация*.

### 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 обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

*Текущий контроль* успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Теория отбора и прогнозирования в физической культуре и спорте» и включает: ответы на



теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, написание докладов, рефератов.

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

*Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

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

### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Основы прогнозирования и отбора в спорте» (контролируемые компетенции - ПКС-3):**

#### **Тема 1. Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте.**

1. Определение понятий – отбор, ориентация, селекция, пригодность, одаренность, талант в спорте.
2. Характеристика понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности».
3. Роль педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов в осуществлении отбора.
4. Подходы в прогнозировании спортивных результатов.
5. Основные параметры отбора. Виды и уровни спортивного отбора.
6. Этапы спортивного отбора.
7. Принципы проведения спортивного отбора.

#### **Тема 2. Отбор и спортивная специализация в различных видах спорта.**

8. Содержание, цель, задачи отбора в спорте.
9. Особенности формирования органов и систем организма в онтогенезе.
10. Возрастная периодизация.
11. Методики спортивного отбора.
12. Тесты для определения способностей.
13. Определение способностей по методике пальцевой дерматоглифики и группам крови.

#### **Тема 3. Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.**

14. Конкретизация понятий: «одаренность» и «талант» в спорте.
15. Уровни развития способностей.
16. Структура способностей в различных видах спорта.
17. Факторы, определяющие спортивную одаренность.
18. Требования к тренерам-преподавателям в системе ДЮСШ, к их знаниям, практическим навыкам в процессе прогнозирования спортивных результатов и отбора.
19. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.

#### **Тема 4. Отбор и ориентация спортсменов по морфофункциональным показателям.**

20. Понятие «отбор» и спортивная специализация в различных видах спорта.
21. Сенситивные периоды в развитии различных двигательных способностей.
22. Периоды отбора.
23. Разработка критериев оценки способностей спортсменов на различных этапах многолетней тренировки.
24. Учет динамики развития в спортивной ориентации и отборе.
25. Отбор и ориентация для занятий скоростно-силовыми видами спорта.
26. Отбор и ориентация для занятий циклическими видами спорта.
27. Отбор и ориентация в игровых видах спорта.

28. Отбор и ориентация для занятий единоборствами.
29. Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.
30. Существенные изменения, происходящие в мышечной и костной системах и структурах под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок.
31. Методика первичного спортивного отбора.

**Тема 5. Предварительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.**

32. Отбор и ориентация спортсменов по морфофункциональным показателям.
33. Промежуточный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.
34. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
35. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов.
36. Исследования соматотипов в различных видах спорта.
37. Проверка знаний конкретных морфологических параметров, умение сопоставлять их с показанными спортивными результатами, знания индивидуальных темпов развития.
38. Умение проводить элементарное антропометрическое измерение и анализ составляющих основ соматотипирования по результатам измерений.

**Тема 6. Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.**

39. Определение двигательных возможностей детей с помощью тестов.
40. Применение методов математической обработки полученных результатов с учетом биологической зрелости и соматотипов детей.
41. Возрастные границы достижения наивысших результатов.

**Тема 7. Отбор и ориентация спортсменов по морфофункциональным показателям.**

42. Особенности телосложения и физической подготовленности мужчин.
43. Особенности телосложения и физической подготовленности женщин.
44. Генетические данные по наследуемости показателей телосложения.

**Тема 8. Промежуточный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.**

45. Генетические детерминанты морфофункциональных особенностей.
46. Тестирование двигательных возможностей спортсменов в различных возрастных группах.
47. Методика определения функциональных возможностей детей в различных возрастных группах.

**Тема 9. Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.**

48. Общие морфологические характеристики спортсменов высокого класса.
49. Определение и оценка задатков в циклических, ациклических видах спортивной деятельности.
50. Возрастные границы достижения наивысших результатов. Определение потенциальных возможностей спортсменов.

**Тема 10. Заключительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.**

51. Методика контроля подготовленности и перспективности спортсменов в избранном виде спорта.
52. Морфологические и функциональные задатки спортсменов.
53. Умение составлять сравнительные характеристики для отбора спортсменов в различные группы.

**Тема 11. Проблема отбора и комплектование команды в избранном виде спорта.**

54. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов.
55. Психофизиологический климат команды, сборной.
56. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд.

57. Контрольные упражнения для оценки силовых, скоростных и координационных способностей, оценки выносливости и гибкости в скоростно-силовых и циклических видах спорта.
58. Контрольные упражнения для оценки силовых, скоростных и координационных способностей, оценки выносливости и гибкости в игровых видах спорта и единоборствах.
59. Технология балльного шкалирования количественных показателей для оценки уровня подготовленности спортсменов

#### **Тема 12. Педагогические критерии спортивного отбора.**

60. Характеристика понятий «самоутверждение», «самовыражение», принципиальный подход к спортивным достижениям.
61. Связь принципиальности и материального благополучия в спорте, высшие достижения и их возрастные границы.
62. Знание некоторых сторон морального подхода к отбору детей.
63. Прогнозирование как вид познавательной деятельности человека.
64. Модельные характеристики спортсмена

#### **Тема 13 Медико-биологические критерии спортивного отбора.**

65. Особенности критериев оценки способностей спортсменов на различных этапах спортивного отбора.
66. Проверка знания конкретных морфологических параметров. умение сопоставлять их с показанными спортивными результатами, знания индивидуальных темпов развития.
67. Методика организации и проведения антропометрических измерений и анализ составляющих основ соматотипирования по результатам измерений.
68. Биологический, паспортный и двигательный возрасты спортсмена.
69. Критерии оценки этих показателей.
70. Сопоставление паспортного и биологического возраста.
71. Ростовые периоды детей в процессе занятий спортом и связь особенностей телосложения с выбором спортивной деятельности.

#### **Тема 14. Психологические критерии спортивного отбора.**

72. Определить степень усвоения магистрантами мотивационных потребностей и их определяющие черты, классификацию мотивов и их характеристику.
73. Критерии оценки мотиваций детей в избранном для себя виде спортивной деятельности.
74. Моральная сторона, характерная во время отбора и «отсеивания» детей.
75. Психологические критерии отбора.

#### **Тема 15. Наследуемость психологических показателей.**

76. Генетические данные наследуемости психологических показателей.
77. Соотношение генетических и средовых влияний в развитии признаков, характеризующих высшие психические функции и психологические свойства личности.

##### *Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса*

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине «Основы прогнозирования и отбора в спорте». Развёрнутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

***В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале: 5 баллов ставится, если обучающийся:***

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий по физической культуре;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**4 балла**, ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**3 балла**, ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**0 баллов**, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

Баллы «\_5\_», «\_4\_», «\_3\_» могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия.

#### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задания ) (контролируемые компетенции ПКС-3):**

Перечень типовых заданий для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Теория отбора и прогнозирования в физической культуре и спорте».

Выполнить задание к темам:

1. Организация практики проведения измерительных процедур. Выполнить антропометрические измерения, указать на их особенности.
2. Организация практического тестирования юных спортсменов с участием магистрантов. Дать оценку уровня сторон подготовленности занимающихся.
3. Организация практики с применением диагностических методик по оценке функционального состояния (подготовленности) спортсменов в лабораторных условиях.
4. Организация практического выполнения вычисления на ПК результатов измерений и тестирований.
5. Участие в разработке критериев оценки сторон подготовленности спортсменов (апробация тестовых заданий с разработкой оценочных шкал) и т.п.

#### **Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента ( 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.

#### **5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции ПКС-3):**

**Примерные темы рефератов по дисциплине «Основы прогнозирования в спорте»**

1. Характеристика содержания отбора в спорте. Понятия спортивная ориентация, спортивный отбор.

2. Характеристика понятия прогнозирование способностей в спорте.
3. Основные задачи, решаемые в системе спортивного отбора и их характеристика.
4. Характеристика этапов спортивного отбора.
5. Характеристика основ возрастной, медико-биологической, психолого-педагогической периодизации.
6. Особенности психического развития человека на различных этапах онтогенеза.
7. Особенности морфофункционального развития человека на различных этапах онтогенеза.
8. Характеристика оптимального возраста начала занятий тем или иным видами спорта.
9. Причины возрастного ограничения занятий спортом.
10. Сенситивные периоды развития моторики человека.
11. Периодичность роста и развития органов и систем организма.
12. Учет темпов индивидуального развития человека в системе отбора и прогнозирования в спорте.
13. Психические процессы, психические состояния, психические свойства, их значение в выборе спортивной специализации.
14. Типы моделей в спорте. Их общая характеристика.
15. Модельные характеристики спортсменов в избранном виде спорта и общие подходы к определению модельных характеристик.
16. Определение качественных и количественных показателей модельных характеристик спортсмена.
17. Стадии и этапы определения спортивной пригодности.
18. Критерии ориентации и отбора, используемые на различных этапах определения спортивной пригодности.
19. Методика определения спортивной пригодности в скоростно-силовых видах спорта.
20. Методика определения спортивной пригодности в циклических видах спорта.
21. Методика определения спортивной пригодности в игровых видах спорта.
22. Методика определения спортивной пригодности в спортивных единоборствах.
23. Интуитивное предвидение как метод прогнозирования. Его характеристика.
24. Характеристика метода экспертных оценок.
25. Принципы прогнозирования в спорте.
26. Отношение к социальной действительности, целостный системный подход, исторический детерминизм, комплексный характер социального прогнозирования, их содержание.
27. Комплексный подход к прогнозированию в спорте. Его сущность и содержание.
28. Методы и методика прогнозирования спортивных достижений индивида, спортивной команды.
29. Методы и методика прогнозирования физических способностей спортсмена.

### ***Критерии оценки реферата:***

«Отлично» (3 балла) ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению 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 объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» (2 балла) выполнены основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» (1 балл) - имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

«Неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## 5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля

*Рубежный контроль* осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится **три таких контрольных мероприятия по графику**.

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума или контрольных работ. Выполняемые работы должны храниться на кафедре течения учебного года и по требованию предоставляться в Управление контроля качества. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

### 5.2.1. Оценочные материалы для коллоквиума (контрольной работы) (контролируемые компетенции ПКС-3).

#### Коллоквиум №1

1. Факторы, определяющие двигательную способность человека и их краткая характеристика.
2. Какие существуют положения и перечень требований для успешной реализации ориентации и отбора?
3. Определите понятие «отбор» в спорте.
4. Что входит в содержание спортивной ориентации?
5. Понятие «адаптационные перестройки» в организме человека под воздействием физической нагрузки.
6. Какова роль наследственности в определении морфофункциональных особенностей организма спортсмена?
7. Перечислите комплекс показателей для оценки пригодности спортсмена.
8. Понятия «задатки» и «приспособление» организма к внешним факторам и средовым влияниям.
9. Какие требования предъявляются для реализации профессионального отбора в спорте?
10. Что знаете о работах, связанных с изучением влияния спортивной тренировки или физической активности на морфофункциональные перестройки?

#### Коллоквиум № 2

1. Изменения, происходящие в структурах (мышечных, костной системе и др.) под воздействием внешних факторов и тренировочных нагрузок.
2. В чем выражается гипертрофия мышц?
3. Какая связь между тренировочной деятельностью и экстремальной нагрузкой?
4. Какое значение имеет конституциональное строение тела в организации и проведении контрольных испытаний для ориентации и отбора?
5. Какие методы и средства используются в отборе спортсменов?
6. Назовите тесты, позволяющие определить такие двигательные качества, как скоростные, скоростно-силовые, силовые и выносливость.
7. Назовите этапы определения и оценки соматического типа по габаритному уровню варьирования и определите, какие дети относятся к МаС; МеС; МиС типам (микро, мезо, макромембральные типы).
8. Какие контрольно-переводные нормативы по годам обучения существуют в программах ДЮСШ, СДШОР и т.д.
9. Назовите характерные функции для объективности оценки достоинств или недостатков вариантов построения тренировочного процесса.
10. Назовите принципы определения двигательного возраста детей, используя результаты тестирования по их физическим качествам и морфометрическим параметрам.

### Коллоквиум № 3

1. Насколько обоснованы различные контрольные испытания в практике отбора и приема кандидатов в детские спортивные школы?
2. Что является более важным процессом: показатели в данный момент функциональных особенностей физической, психологической и др. подготовки, или динамика этих показателей в процессе спортивной деятельности? Обоснуйте.
3. Назовите примерные критерии оценок задатков в циклических видах спорта.
4. Назовите примерные критерии оценок задатков в игровых видах спорта (футбол, баскетбол).
5. Какими традиционными методами можно определить функциональные особенности спортсменов в различных видах спорта?
6. Назовите классификацию личностных мотивов при выборе вида спортивной деятельности и дайте краткую характеристику им.
7. Какие этапы предшествуют формированию мотиваций для реализации достижения поставленных целей? Этапы реализации.
8. Что такое притязание на вид деятельности, каково его значение в достижении высоких результатов и какова его примерная возрастная динамика?
9. Какое отличие принципиальной ориентации от материальной, что является побудительной силой материальной ориентации?
10. Что вы знаете о моральной стороне отбора и её гуманной функции?
11. Морфологические факторы отбора и критерии оценки (медико-биологическая сторона вопроса).
12. Что такое прогностичность показателей (по функциональным особенностям и уровню физической подготовленности) и её роль в перспективе будущего спортсмена?
13. Назовите четыре этапа спортивной ориентации и отбора и дайте им характеристику.
14. Назовите основные разделы, входящие в программу отбора при формировании спортивных групп.

#### ***Критерии формирования оценок по контрольным точкам (контрольные работы; коллоквиум)***

**6 баллов** - ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов; обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала; имеет конспекты всех проведенных лекционных и практических занятий.

**5 баллов** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по вопросам контрольной работы, допуская незначительные неточности при изложении материала; имеет конспекты по большей части проведенных лекционных и практических занятий.

**4 балла** – ставится за работу, если бакалавр правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой. Обучающийся затрудняется с изложением части контрольных вопросов, дает неполный ответ; отсутствуют конспекты по большей части проведенных лекционных и практических занятий.

**менее 3-х баллов** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы; отсутствуют конспекты всех проведенных лекционных и практических занятий.

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

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

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Основы прогнозирования и отбора в спорте» в виде проведения экзамена.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме

тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

*ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (контролируемые компетенции- ПКС-3):*

1. Предмет и значение дисциплины.
2. Характеристика понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности».
3. Характеристика требований к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
4. Характеристика понятия «спортивная одаренность». Уровни развития способностей.
5. Отбор и ориентация для занятий скоростно-силовыми видами спорта.
6. Отбор и ориентация для занятий циклическими видами спорта.
7. Сроки формирования спортивного мастерства в многолетнем процессе подготовки юных спортсменов.
8. Отбор и ориентация в игровых видах спорта.
9. Отбор и ориентация для занятий единоборствами.
10. Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки: методика, благоприятный возраст начала занятий, возрастные границы приема детей и подростков в ГНП.
11. Предварительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки: изучение соматотипов в различных видах спорта.
12. Роль наследственных факторов в спортивном отборе, их характеристика.
13. Характеристика антропометрических данных, как наследственных признаков.
14. Организация контроля за развитием физических качеств, характеристика этапного контроля.
15. Основные стороны текущего и оперативного контроля, их характеристика.
16. Контрольные упражнения по физической подготовке на этапах начальной спортивной специализации, их характеристика.
17. Оценка уровня развития физических качеств в различных видах спорта: оценка текущего состояния; оценка специальной работоспособности; оценка уровня психомоторных качеств.
18. Отбор - как составляющая многолетней спортивной подготовки.
19. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
20. Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, КС, гибкости.
21. Особенности формирования двигательных качеств в различные возрастные периоды.
22. Основные средства и методы развития физических качеств.
23. Особенности управления развитием физических качеств у юных спортсменов на этапах многолетней подготовки.
24. Роль состава мышечных волокон человека в успешности спортивной деятельности.
25. Влияние моторной асимметрии как генетического фактора на перспективы в видах спорта.
26. Обоснуйте наследственное влияние в становлении координационных способностей.
27. Заключительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.
28. Характеристика и содержание «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (2014 г.).
29. Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.
30. Влияние уровня соматического развития на успешность деятельности в видах спорта.
31. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте.
32. Характеристика существующих благоприятных периодов для развития и совершенствования двигательных качеств с учетом пола и возраста.
33. Что подразумевается под «критическим периодом» и каково различие между ним и «сенситивным периодом» развития качеств?
34. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
35. Охарактеризуйте средства и методы воспитания силы и скоростно-силовых способностей, контрольные упражнения для их оценки.



36. Обоснуйте особенности развития выносливости детей и подростков, контрольные упражнения для их оценки.
37. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
38. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
39. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
40. Соревнование как эффективный критерий отбора.
41. Анализ основных методов оценки и определения спортивных способностей детей и подростков в системе многолетней подготовки.
42. Мотивация и потребности, их взаимосвязь; разновидности мотивов и их характеристика, влияние мотива на успешность спортивной деятельности.
43. Особенности мотиваций и моральная сторона, характерная во время отбора и «отсеивания» детей.
44. Дайте характеристику тестовым упражнениям, определяющим скоростные способности и быстроту движений.
45. Дайте характеристику методике оценки уровня развития гибкости.
46. Охарактеризуйте соотношение генетических и средовых влияний в развитии признаков, характеризующих высшие психические функции и психологические свойства личности.
47. Ростовые периоды детей в процессе занятий спортом и связь особенностей телосложения с выбором спортивной деятельности.
48. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд.

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

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Основы прогнозирования в физической культуре и спорте» в 8 семестре является зачет.

Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих – см. приложение 2.

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

**Критерии оценки качества освоения дисциплины (Приложение 3).**

Выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «*Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации*» позволит обеспечить реализацию компетенций ПКС-3, представленных в таблице 7

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

| <b>Результаты обучения (компетенции)</b> | <b>Индикаторы достижения компетенций</b> | <b>Основные показатели оценки результатов обучения</b> | <b>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</b> |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>ПСК-3 - Способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик, осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.</p> | <p>ПСК-3.1 - Способен осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации контроля и оценки, применять современные оценочные средства, обеспечивать объективность оценки;</p> <p>ПСК-3.3 - Способен разрабатывать контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретировать результаты контроля и оценивания обучающихся.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теоретических знаний в определении спортивных способностей в процессе подготовки спортсменов;</li> <li>- принципы и методики спортивного отбора и прогнозирования;</li> <li>- индивидуальные особенности процесса роста и развития занимающихся;</li> <li>- возрастно-половые особенности и их учет при организации спортивного отбора в группы спортивной подготовки;</li> <li>- способы и методы оценки соответствия паспортного, биологического и двигательного возраста занимающихся.</li> </ul>   | <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1(вопросы №№ 1-3,6-12,14,20-30, 55,62,68,77));</p> <p>оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1.) (№№ 1-18 по 1коллоквиуму, №№ 2-3,6 по 2 коллоквиуму, №№ 1-3,11 по 3коллоквиуму);</p> <p>оценочные материалы к зачету (раздел 5.3.) (№№ 1-48)</p>  |
|   |  | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике приоритетные задачи выявления спортивного таланта;</li> <li>- различать и определять индивидуальные способности и особенности занимающихся в процессе организации спортивного отбора и ориентации в виды спортивной деятельности;</li> <li>- решать профессиональные задачи в организации учебно-тренировочного процесса, определении динамики сторон подготовленности спортсменов на основе их оперативных и текущих показателей, без пробелов и ошибок в определении приоритетных задач спортивной тренировки;</li> </ul>   | <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1(вопросы по 4,13, 31, 36, 38, 48,51, 75));</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-29)</p> <p>оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1.) (№№ 1-10 по 1коллоквиуму, №№ 1-10 по 2 коллоквиуму, №№ 1-14 по 3коллоквиуму);</p> <p>оценочные материалы к зачету (раздел 5.3.) (№№ 1-48)</p> |
|   |  | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организационно-методическими приемами организации спортивного отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- в совершенстве владеть практикой организации и проведения процедур измерений (физическое развитие) и тестирования двигательных способностей занимающихся;</li> <li>- приемами и способами оценки физического состояния, подготовленности занимающихся в целях повышения эффективности спортивного отбора и прогнозирования способностей;</li> <li>- средствами современных компьютерных технологий собирать базу данных, обрабатывать и интерпретировать полученные результаты в</li> </ul> | <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1(вопросы по 15 темам));</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-29)</p> <p>оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1.) (№№ 1-10 по 1коллоквиуму, №№ 1-10 по 2 коллоквиуму, №№ 1-14 по 3коллоквиуму);</p> <p>оценочные материалы к зачету (раздел 5.3.) (№№ 1-48)</p>                    |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | тренировочной деятельности в целях эффективного их использования для уточнения притязаний к видам спорта занимающихся. |  |
|--|--|--|--|

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

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик, осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры ПК-3;

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 166 с.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры (1-е изд.).- М.: «Академия», 2012.
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Минка И.Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Минка И.Н.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85821.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография (текст): /Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
6. Тхазеплов А.М. Определение спортивной одаренности детей и подростков на основе учета соматического, функционального развития и биологического возраста. Учебно-методическое пособие. – Нальчик, 2008. – 126 с.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Бабаян, А. Психологические критерии отбора в юношеском спорте: Матер.Всерос.науч.-практич. конф. [Текст] / А. Бабаян - М., 2014. - С.242-244.
2. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -2013.- № 1. - С.131 -133.
3. Булгакова, Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема [Текст] / Н.Ж. Булгакова //Теория и практика физической культуры. - 2012. - №14. - С. 21-24.
4. Давыдов В.Ю., Бакулин В.С., Фомичева В.В. Морфологические критерии отбора и контроля в плавании/Методические рекомендации.- Волгоград.: ВГИФК, 1995.-18с.
5. Давыдов В.Ю. Телосложение спортсменов в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ// Монография.-М.:ФОН,1997. - 426 с.
6. Жданова А.Г., Кочеткова Н.И. Феноменология сдвигов «обменных» маркеров у спортсменов различных соматотипов в циклических видах спорта//Сб. науч. тр.- Волгоград, 1995. - С. 53-56.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации // Министерство спорта Российской Федерации. - 2014. – 25 с.
8. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки [Текст] // Теория спорта: Учеб./ Под ред. В.Н. Платонова. - Киев, 1987.- С. 311-326.

9. Тимакова Т.С. Особенности биологического развития и спортивный результат в плавании/Плавание, вып.2.-М.:Физкультура и спорт, 1980.-С. 40-44.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта // Министерство спорта Российской Федерации. - 2013.

### 7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал за 1990-2018 гг.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. // Научно-методический журнал за 1990-2018 гг. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press>
3. Физическая культура в школе. / Научно-практический журнал за 1970-2018 гг.

### 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  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  | НЭБ РФФИ на безвозмездной основе  | Доступ по IP-адресам КБГУ                       |
| 2. | База данных ScienceIndex (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  | ООО «НЭБ»<br>Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017   | Авторизованный доступ для представителя вуза    |
| 3. | ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине   | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a><br><a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a> | ООО «Политехресурс» (г. Москва)<br>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  | <a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>  | ООО «Ай ПИ ЭР Медиа» (г. Саратов)<br>Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017                    | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)  |
| 5. | Национальная электронная библиотека РГБ<br>Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>  | ФГБУ «РГБ»<br>Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.  | Доступ по IP-адресам КБГУ                       |
| 6. | Обзор СМИ  | <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>  | ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе   | Доступ по IP-адресам КБГУ                       |
| 7. | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина  | <a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>  | ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург)<br>Соглашение от 15.11.2016г. | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214) |

|    |  |   |   |               |
|----|--|---|---|---------------|
| 8. | ЭБС КБГУ<br>(электронный каталог фонда<br>+ полнотекстовая БД) | <a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a> | КБГУ<br>Положение об<br>электронной библиотеке<br>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 «Основы прогнозирования в спорте» состоит из контактной работы (лекции и семинарские занятия) 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 «Основы прогнозирования в спорте» обучающихся***

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины, обучающиеся выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, 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

Курс изучается на лекциях, семинарах, при самостоятельной и индивидуальной работе обучающихся. Обучающийся для полного освоения материала должен не пропускать занятия и активно участвовать в учебном процессе. Лекции включают все темы и основные вопросы теории и практики страхования. Для максимальной эффективности изучения необходимо постоянно вести конспект лекций, знать рекомендуемую преподавателем литературу, позволяющую дополнить знания и лучше подготовиться к семинарским занятиям.

В соответствии с учебным планом на каждую тему выделено необходимое количество часов практических занятий, которые проводятся в соответствии с вопросами, рекомендованными к изучению по определенным темам. Обучающиеся должны регулярно готовиться к семинарским занятиям и участвовать в обсуждении вопросов. При подготовке к занятиям следует руководствоваться конспектом лекций и рекомендованной литературой. Тематический план дисциплины, учебно-методические материалы, а также список рекомендованной литературы приведены в рабочей программе.

В ходе изучения дисциплины обучающийся 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

Семинарские занятия проводятся в форме «круглого стола», обсуждения проблемных ситуаций. Студенты овладевают приемами планирования, организации процесса физического воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных ситуациях, закрепляют знания, полученные на теоретических занятиях, учатся работать с методической литературой.

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

Вузовская лекция – главное звено дидактического цикла обучения. Её цель – формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

изложение материала от простого к сложному, от известного к неизвестному;  
логичность, четкость и ясность в изложении материала;  
возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;

опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;

тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

При изложении материала важно помнить, что почти половина информации на лекции передается через интонацию. Учитывать тот факт, что первый кризис внимания студентов наступает на 15-20-й минутах, второй – на 30-35-й минутах. В профессиональном общении исходить из того, что восприятие лекций студентами младших и старших курсов существенно отличается по готовности и умению.

Студентам на лекционных занятиях необходимо конспектировать основные моменты материала лекции. В этих целях можно сокращать слова таким образом, чтобы они сохраняли смысл сказанного лектором. Могут быть также использованы и общепринятые сокращения, например, «ФКиС» - (физическая культура и спорт), «ФУ» - (физические упражнения). Чтобы сохранить смысловую часть лекции желательно конспектировать приводимые преподавателем подлинные факты, события, явления, статистические данные. Это позволит обеспечить тесную связь теоретических положений и выводов с практикой, и хорошо подготовиться к семинарскому занятию. В конце каждой лекции необходимо записывать литературные источники, которые необходимы студентам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. По окончании лекции желательно задавать вопросы, возможно, и в письменном виде.

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

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к семинарскому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

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

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

По итогам семинарского занятия можно составить таблицы, графики, диаграммы обобщающего характера. На занятиях используются методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, рефераты, письменные контрольные работы.

На семинарском занятии предусматривается обязательное выступление студента, который готовит конспект занятия на рекомендуемом преподавателем учебно-методическом материале.

Пропуски семинарских занятий без обоснованных причин обуславливают неподготовленность студента по данному разделу и выставление неудовлетворительной оценки.

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

Самостоятельная работа обучающихся - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процесса преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы обучающихся при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих обучающемуся в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы обучающихся, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят обучающихся к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

В рамках курса выполняются следующие виды самостоятельной работы:

1. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
2. Выполнение заданий;
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
4. Выполнение итоговой контрольной работы.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Необходимо отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала. Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом и выполняется в обязательном порядке. Задания предложены по каждой изучаемой теме и могут готовиться индивидуально или в группе. По необходимости студент может обращаться за консультацией к преподавателю. Выполнение заданий контролируется и оценивается преподавателем.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач. Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания.

Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории. Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений. Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

### ***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.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

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 студенту 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 ФОС 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 экзамену 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 рекомендации по написанию 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 MicrosoftWord (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками MicrosoftWord. 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 подготовке сообщений***

Подготовка материала для сообщения (доклада) аналогична поиску материалов для реферата. По объему текст, который рекомендуется использовать для устного сообщения – не более трех страниц печатного текста. Если сообщение делается в письменном виде – объем его должен быть 3 – 5 страниц.

Устное сообщение может сопровождаться презентацией. Рекомендуемое количество слайдов – около 10. Текст слайда должен дополнять информацию, которая произносится докладчиком во время выступления. Полностью повторять на слайде текст выступления не целесообразно. Приоритет при написании слайдов отдается таблицам, схемам, рисункам, кратким заключениям и выводам.

В сообщении должна быть раскрыта заявленная тема. Приветствуется внимание аудитории к докладу, содержательные вопросы аудитории и достойные ответы на них поощряются более высокой оценкой выступающему.

Время выступления – 10 – 15 минут.

Литература и другие источники могут быть найдены обучающимся самостоятельно или рекомендованы преподавателем (если возникнут сложности с поиском материала по теме); при предложении конкретной темы сообщения преподаватель должен ориентироваться в проблеме и уметь направить студента.

### ***Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета***

Зачет - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

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

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

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

Результат устного (письменного) зачета выражается баллами:

*Для допуска к зачету студент должен набрать 36 баллов и более, и на зачете довести их*

количество до 61 балла.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Особенности физической культуры и спорта на разных этапах онтогенеза» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

*лицензионное программное обеспечение:*

| № | Наименование программы, право использования которой предоставляется   | Страна происхождения | Срок действия программного обеспечения |
|---|---|----------------------|--|
| 1 | Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов<br><br>Программное обеспечение BIPULSE  | Российская Федерация | 12 месяцев                             |
| 2 | Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем.<br><br>АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор | Российская Федерация | 12 месяцев                             |
| 3 | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест  | Российская Федерация | 12 месяцев                             |
| 4 | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя   | Российская Федерация | 12 месяцев                             |
| 5 | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование  | Российская Федерация | 12 месяцев                             |

|    |  |                             |            |
|----|--|-----------------------------|------------|
|    | и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест  |                             |            |
| 6  | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для преподавателя                                   | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |
| 7  | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати" на 250 мест  | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |
| 8  | Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)  | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |
| 9  | Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест   | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |
| 10 | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения KompasFlow (для преподавателя)   | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |
| 11 | Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий) | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |
| 12 | Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР)<br>сетевая лицензия "Платформа nanoCAD" 22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)                      | <b>Российская Федерация</b> | 12 месяцев |

| <b>№</b> | <b>Наименование программы, право использования которой предоставляется</b> | <b>Страна происхождения</b> | <b>Срок действия програм-ного обеспечения</b> | <b>Кол-во</b> |
|----------|--|-----------------------------|---|---------------|
| 1.       | Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты            | Российская Федерация        | 12 месяцев                                    | 1300          |

|    |  |                      |            |      |
|----|--|----------------------|------------|------|
|    | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)     |                      |            |      |
| 2. | Лицензия на офисное программное обеспечение<br>МойОфис Стандартный   | Российская Федерация | бессрочно  | 1300 |
| 3. | Лицензия на неисключительное право использования операционной системы<br>Конфигурация: «Рабочая станция»<br>РЕД ОС. Стандартная редакция   | Российская Федерация | бессрочно  | 1300 |
| 4. | Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД)<br>Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64                 | Российская Федерация | бессрочно  | 2    |
| 5. | Лицензия на неисключительное право использования операционной системы<br>Конфигурация: «Сервер»<br>РЕД ОС. Стандартная редакция            | Российская Федерация | бессрочно  | 5    |
| 6. | Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования<br>Total Network Inventory 5 (100 устр.)                   | Российская Федерация | бессрочно  | 1    |
| 7. | Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков<br>ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL | США                  | 12 месяцев | 1    |
| 8. | Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF<br>Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European | США                  | 12 месяцев | 5    |

|     |  |                      |            |     |
|-----|--|----------------------|------------|-----|
|     | Languages Level 1 (1-9) Education<br>Named License 65297997BB01A12   |                      |            |     |
| 9.  | Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов<br><br>Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)   | Российская Федерация | 12 месяцев | 1   |
| 10. | Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений<br><br>Creative Cloud for enterprise All Apps<br>Multiple Platforms Multi European<br>Languages Education Device License   | США                  | 12 месяцев | 50  |
| 11. | Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР)<br><br>«Грация»  | Российская Федерация | 12 месяцев | 8   |
| 12. | CRM-система<br><br>Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт   | Российская Федерация | 12 месяцев | 19  |
| 13. | Образовательная платформа<br><br>Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engee  | Российская Федерация | 12 месяцев | 116 |
| 14. | Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей.<br><br>Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия | США                  | 12 месяцев | 1   |
| 15. | Права на программное обеспечение средство разработки<br><br>Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1 Year Term License   | США                  | 12 месяцев | 34  |

|     |   |                      |            |    |
|-----|---|----------------------|------------|----|
| 16. | Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами.<br>ABBYY FineReader 15 Business  | Российская Федерация | 12 месяцев | 15 |
| 17. | Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета<br>1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка                     | Российская Федерация | 12 месяцев | 16 |
| 18. | Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой<br>IDENT (годовая лицензия)   | Российская Федерация | 12 месяцев | 1  |
| 19. | Лицензия на программное средство-видеоредактор<br>Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition   | Российская Федерация | бессрочно  | 70 |
| 20. | Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана<br>Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)  | Российская Федерация | бессрочно  | 70 |
| 21. | Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку<br>Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5 | Российская Федерация | бессрочно  | 16 |
| 22. | Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык<br>ABBYY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)                  | Российская Федерация | 12 месяцев | 16 |
| 23. | Платформа для проведения вебинаров<br>Vuebinar  | Российская Федерация | 12 месяцев | 1  |
|     |   |                      |            |    |



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

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

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

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

## **9. Лист изменений (дополнений)**

в рабочую программу по дисциплине «Основы прогнозирования в спорте» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная тренировка» на 2019 - 2020 учебный год

| № | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений (дополнений) | Примечание |
|---|---------------------|--|------------|
|   |                     |  |            |
|   |                     |  |            |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Обсуждена и рекомендована в ИПП и ФСО

протокол №№ \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Директор института \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

## Приложение 1

### Распределение баллов текущего и рубежного контроля

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

## Приложение 2

### Шкала оценивания планируемых результатов обучения

#### Текущий и рубежный контроль

| Семестр        | Шкала оценивания   |  |  |   |
|----------------|--|--|--|---|
|                | 0-35 баллов  | 36-50 баллов   | 51-60 баллов   | 61-70 баллов  |
| <b>восьмой</b> | Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации | Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «удовлетворительно». | Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «хорошо». | Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «отлично». |

### Промежуточная аттестация

|         |                  |
|---------|------------------|
| Семестр | Шкала оценивания |
|---------|------------------|

|         | Неудовлетворительно<br>(36-60 баллов)   | Удовлетворительно<br>(61-80 баллов)   | Хорошо<br>(81-90 баллов)   | Отлично<br>(91-100 баллов)  |
|---------|---|---|--|---|
| восьмой | <p>Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.</p> <p>Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос</p> | <p>Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй.</p> <p>Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса.</p> <p>Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.</p> | <p>Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй.</p> <p>Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй.</p> <p>Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.</p> | <p>Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на оба вопроса.</p> |