

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.В.ДВ.01.02**  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Спортивная ориентация и спортивный отбор**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация  
Физкультурное образование

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	5	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	14	14
Лабораторные		
Практические	18	18
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	32,25	32,25
Самостоятельная работа	39,75	39,75
Контроль		
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «20» сентября 2019 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление педагогических основ спортивной ориентации и спортивного отбора, привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Анатомия человека, Физиология человека, Научно-методическая деятельность, Спортивно-оздоровительный мониторинг, Основы медицинских знаний, Спортивная медицина, Теория и методика физической культуры, Спортивно-педагогический практикум.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Технологии преподавания предмета "Физическая культура" в общеобразовательной школе, Менеджмент и маркетинг в физической культуре и спорте, Гигиенические основы физической культуры и спорта, Дополнительное физкультурно-спортивное образование, Физическая культура и спорт, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Основы спортивной тренировки, Основы детско-юношеского спорта, Педагогическое мастерство тренера, Производственная практика (педагогическая практика), Производственная практика (тренерская практика), Производственная практика (преддипломная практика).

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК -2 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	ПК-2.1. Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	<b>Знать:</b> законы развития личности и их возрастные особенности; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и подростков. <b>Уметь:</b> планировать и проводить учебные и учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей; использовать средства физического воспитания в обучении и воспитании детей и молодежи учитывая возрастные особенности и законы развития личности. <b>Владеть:</b> навыками применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, основанных на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов. - навыками планирования учебных и учебно-тренировочных занятий по

		физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, основываясь на знание законов развития личности и их возрастных особенностей.
	ПК-2.2. Осваивает и реализует современные психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям	<p><b>Знать:</b> принципы применения психолого-педагогических технологий в здоровьесберегающей педагогике. Причины, способствующие ухудшению психического здоровья у детей разного школьного возраста.</p> <p><b>Уметь:</b> применять здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии при работе со школьниками разного возраста; реализовывать учебные и внеклассные формы проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками реализации учебных и внеклассных форм проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</p>
	ПК-2.3. Использует в профессиональной деятельности нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	<p><b>Знать:</b> Приоритетные направления развития образовательной системы РФ, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства; - Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи.</p> <p><b>Уметь:</b> - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> способностями поиска, изучения и анализа нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка; - способностями преподавания с использованием разных методик, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных педагогических технологий в соответствии с нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи.</p>
ПК -3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного	<b>Знать:</b> приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации,

дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся	образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	законы и иные нормативно-правовые акты. <b>Уметь:</b> регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации. <b>Владеть:</b> приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.
	ПК-3.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<b>Знать:</b> основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). <b>Уметь:</b> применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). <b>Владеть:</b> основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
	ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<b>Знать:</b> основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). <b>Уметь:</b> осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). <b>Владеть:</b> основами набора и отбора на обучение по дополнительной

		<p>общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>
<p>ПК -4 Способен организовывать, в том числе стимулировать и мотивировать деятельность и общение обучающихся на учебных занятиях</p>	<p>ПК-4.1 Знать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p><b>Знать:</b> особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе  <b>Уметь:</b> выявлять особенности профессиональной деятельности, применять методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе  <b>Владеть:</b> методами, формами и средствами на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>
	<p>ПК-4.2 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся</p>	<p><b>Знать:</b> о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы.  <b>Уметь:</b> готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся.  <b>Владеть:</b> информационными материалами о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся</p>
	<p>ПК-4.3 Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p><b>Знать:</b> основы стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях.  <b>Уметь:</b> мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе.  <b>Владеть:</b> методами, формами и средствами стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>

<p>ПК -7 Способен проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи</p>	<p>ПК-7.1. Осуществляет поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> - основные технологии поиска и сбора информации по темам в сфере физической культуры и спорта; - информационно-поисковые системы и базы данных по теории физической культуры и спорта; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; <b>Уметь:</b> работать с информацией, представленной в различной форме; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода <b>Владеть:</b> способностями работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - способностями анализа и синтеза обработки информации по вопросам физической культуры и спорта из различных информационно-поисковых систем; - способностями критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>
	<p>ПК-7.2. Обладает знаниями в сфере физической культуры и спорта для передачи их обучающимся с использованием различных форм</p>	<p><b>Знать:</b> - теоретические и методические основы физической культуры и спорта; историю развития физической культуры и спорта; - основные понятия сферы физической культуры и спорта; - о пользе и значении физической культуры и спорта, - основы здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи и др. <b>Уметь:</b> - передавать теоретические знания в сфере физической культуры и спорта обучающимся с помощью различных форм (лекции, беседы и др.); <b>Владеть:</b> способами передачи теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта обучающимся; словесными способами передачи знаний (рассказ, беседа, объяснение, лекция и др.); - наглядными способами передачи знаний (иллюстрации, схемы, графики, презентации; видеофильмы и др.); - практическими способами передачи знаний (лабораторные и практические работы, упражнения).</p>

	<p>ПК-7.3</p> <p>Способен осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие</p>	<p><b>Знать:</b> - основы общения; - психологические основы общения с различными категориями людей; методы убеждения, аргументации своей позиции;</p> <p><b>Уметь:</b> - передавать знания обучающимся; - выражать различные коммуникативные намерения; - организовывать коммуникативную среду; - общаться с детьми; управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p><b>Владеть:</b> - способностями осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся; - способностями управления учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания.</p>
<p>ПК-8.</p> <p>Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки</p>	<p>ПК-8.1</p> <p>Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта</p>	<p><b>Знать:</b> - виды планирования учебно-тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию по виду спорта;</li> <li>- правила и организацию соревнований по виду спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в физической культуре и спорте;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений);</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и</li> </ul>



		<p>спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по видам спорта;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> - способностью планирования учебно-тренировочных занятий по виду спорта, а также мероприятий оздоровительного характера с использованием различных средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- способностью планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- способностью планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
	<p>ПК-8.2 Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта</p>	<p><b>Знать:</b> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы оценки выполнения двигательных действий на разных этапах обучения;</li> <li>- технику выполнения двигательных действий;</li> <li>- средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- методики обучения двигательным действиям.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - пользоваться положениями из теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать занятия по физической</li> </ul>

		<p>культуре и спорту с использованием различных форм; - осуществлять процесс обучения двигательным действиям на этапах обучения; - оценивать выполнение двигательных действий на разных этапах обучения; - исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> - способностью осуществлять процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта; - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах обучения; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p>
	<p>ПК-8.3 Учитывает возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки</p>	<p><b>Знать:</b> - виды подготовки спортсменов в конкретном виде спорта; - возрастно-половые, морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся физической культурой и спортом; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся различного возраста; - особенности при разработке содержания учебно-тренировочного процесса в зависимости от возрастно-половых, морфофункциональных, психологических и других особенностей занимающихся;</p> <p><b>Уметь:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>— описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта в соответствии с особенностями занимающихся.</p>

		<p><b>Владеть:</b> - способами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <p>- способами проведения анатомического анализа физических упражнений;</p> <p>- способностями составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе в конкретном виде спорта</p>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лекции	1. Виды спорта и их классификации 2. Спортивная ориентация и отбор 3. Проблема спортивной одаренности 4. Способности и их уровни 5. Критерии отбора – Педагогические критерии – Медико-биологические критерии – Психологические критерии – Социологические критерии 6. Виды (уровни) спортивного отбора 7. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта – Скоростно-силовые виды спорта – Циклические виды спорта – Игровые виды спорта – Единоборства – Сложнокоординационные виды спорта – Туризм 8. Развитие физических качеств как критерий отбора	5	1 ч. 1 ч.  1ч. 2 ч.   1 ч  4 ч.   2 ч.	-	-	Тестирование
	Практическое занятие	9. Спортивная ориентация и отбор 10. Критерии отбора – Педагогические критерии – Медико-биологические критерии – Психологические критерии – Социологические критерии	5	2 ч.  4ч.	15  25	-	<u>Творческое задание</u>  <u>Реферат, доклад с презентацией</u>

		11. Виды (уровни) спортивного отбора 12. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта – Скоростно-силовые виды спорта – Циклические виды спорта – Игровые виды спорта – Единоборства – Сложнокоординационные виды спорта – Туризм 14. Развитие физических качеств как критерий отбора – Сила и силовые способности – Быстрота и скоростные способности – Выносливость и виды выносливости – Гибкости виды ее проявления – Ловкость и координационные способности		3 ч.  4ч     5 ч	10  20     30		<u>Вопросы к зачету</u>  <u>Творческое задание</u>  <u>Доклад с презентацией.</u> <u>Творческое задание</u>  <u>Вопросы к зачету</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по модулю 1, подготовка заданий к зачету.	8	35,75	--	-	<u>Тестирование</u>
	ПА	ПА	8	0,25			Тестирование
	Контроль	Зачет			100		
<b>Итого:</b>				<b>72</b>			

### Схема расчета итогового балла

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## 5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

### а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

### б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

### в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;

Методы обучения: беседа, доклад малых групп.

### г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь составлять указанные комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь решать задачи по заданным темам.

Заканчивается изучение курса зачетом.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	ПК-2	Вопросы к зачету, тестирование, творческое задание
	ПК-3	Вопросы к зачету, тестирование, творческое задание
	ПК-4;	Вопросы к зачету, тестирование, творческое задание
	ПК-7	Вопросы к зачету, тестирование, творческое задание
	ПК-8	Вопросы к зачету, творческое задание,

## 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

### 7.2.1. \_\_\_\_\_ Реферат и доклад

(наименование оценочного средства)

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.
2.	Общие теоретические знания о средствах развития двигательных качеств.
3.	Научное обоснование анализа техники и тактики в избранном виде спорта.
4.	Методика (методики) обучения технике выполнения двигательных действий и пути ее совершенствования.
5.	Самоконтроль и взаимоконтроль в избранном виде спорта.
6.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта.
7.	Развитие основных физических качеств.
8.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Повышение уровня специальной физической подготовленности.
9.	Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.
10.	Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости.
11.	Избранный вид с интенсивностью соревновательной.
12.	Психологическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта.
13.	Понятие психологической подготовки. Аутогенная тренировка. Настрой. Методы психологической подготовки к участию в соревновательной деятельности.
14.	Изучение и совершенствование тактических приемов в избранном виде спорта, сущность и основные закономерности при проведении спортивных состязаний.
15.	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта.
16.	Роль соревнований в спорте;
17.	Сенситивные периоды развития физических качеств;
18.	Психологические средства восстановления;
19.	Медико-биологические средства восстановления;
20.	Основные положения тренировки в избранном виде спорта (понятие о тренировке, цели и задачи, принципы и средства тренировки, виды подготовки).
21.	Классификация и характеристика физических упражнений.
22.	Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта.
23.	Основные средства подготовки в избранном виде спорта.
24.	Основные методы подготовки в избранном виде спорта
25.	Построение, содержание и планирование тренировки в избранном виде спорта.
26.	Организация и построение учебно-тренировочных занятий.
27.	Формы построения учебно-тренировочных занятий. Структура построения спортивной подготовки.
28.	Управление системой подготовки спортсмена.
29.	Содержание и основные характеристики управления.
30.	Планирование, моделирование и прогнозирование.
31.	Контроль в избранном виде спорта.
32.	Задачи, организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы по избранному виду спорта в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
33.	Спортивный отбор. Основные принципы и организация процесса отбора.
34.	Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и

№ п/п	Темы
	специальной подготовленности. Контрольные нормативы.
35.	Воспитательная работа с юными спортсменами в избранном виде спорта.
36.	Задачи и содержание занятий в учебно-тренировочных группах. Основные средства и методы.
37.	Составление примерных недельных циклов тренировки по этапам подготовки.
38.	Методика спортивных тренировок разных возрастных групп.
39.	Методика спортивных тренировок в группах начальной подготовки и УТГ.
40.	Методика спортивных тренировок в группах спортивного совершенствования.
41.	Определение уровня подготовленности занимающихся.
42.	Систематизация и классификация видов спорта.
43.	Составление планов спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроциклах;
44.	Отбор в избранном виде спорта;
45.	Основные средства подготовки в избранном виде спорта.
46.	Основные методы подготовки в избранном виде спорта.
47.	Особенности психологической подготовки спортсмена в ИВС.
48.	Восстановительные мероприятия в ИВС.
49.	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта.
50.	Сдача контрольных нормативов в ИВС.
51.	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта, в том числе организация судейства.
52.	Организация и проведение контрольных тренировок.
53.	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта;
54.	Классификация средств спортивной тренировки.
55.	Управление и планирование в спортивной тренировке.
56.	Система спортивной и соревновательной деятельности.
57.	Общие принципы динамики нагрузок и соотношения работы преимущественной направленности.
58.	Соотношение нагрузки и ее распределение по этапам подготовки.
59.	Формы построения учебно-тренировочных занятий.
60.	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
61.	Контроль в избранном виде спорта.
62.	Отбор спортсменов в избранном виде спорта в процессе многолетней подготовки.
63.	Организация и проведение соревнований (составление положения, календаря).
64.	Составление текущих, перспективных и оперативных планов спортивной подготовки в группах НП, УТГ и СС.
65.	Основные требования спортивного отбора в избранном виде спорта.
66.	Методы спортивного отбора и ориентации на начальном этапе (этапе углубленной специализации, этапе спортивного совершенствования) спортивной подготовки в избранном виде спорта.
67.	Ведущие положения теории спортивного отбора в работе Д. Харре «Учение о тренировке».
68.	Средства оценки показателей физической (технической, тактической, психологической, интегральной) подготовленности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.
69.	Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных достижений в избранном виде спорта.

### Краткое описание и регламент выполнения

1. Начинается реферат с *титального листа*.
2. За титульным листом следует *Содержание*. Содержание - это план реферата, в



котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. *Текст реферата.* Он делится на три части: *введение, основная часть и заключение.* а) *Введение* - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

б) *Основная часть* - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

в) *Заключение* - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4. *Список литературы.* В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

**Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата.** Объем работы должен быть, как правило, не менее 10 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через полуторный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1,25 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библио-графических стандартов.

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

## 7.2.2. Комплект творческих заданий

**Задание 1.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития:

- а. силы.
- б. быстроты.
- в. выносливости.
- г. ловкости.
- д. гибкости

**Задание 2.** Определение уровня физической подготовленности занимающихся.

**2.1.** Подбери по 3-4 упражнения (теста) для определения уровня развития:

- а. силы.
- б. быстроты.
- в. выносливости.
- г. ловкости.
- д. Гибкости.

**2.2.** Составь программу тестирования и протестируй по ней группу занимающихся.

**2.3.** Проанализируй полученные результаты и подбери вид спорта наиболее подходящий для занимающихся. Если тестируется группа одного направления (группа футболистов, гандболистов и т.д.) определи амплуа для игроков.

**Задание 3.** Составление психолого-педагогической характеристики личности занимающегося:

*Примерная схема изучения и составления психолого-педагогической характеристики спортсмена*

1. Общие сведения о спортсмене:
  - Власов Сергей, 2000 год рождения;
  - Тип конституции- астеник, рост стоя- 160 см, масса тела- 58 кг, окружность грудной клетки- 63 см, динамометрия правой и левой кисти- 35/32;
  - Семья- мама, папа, бабушка. Мама бухгалтер, папа врач. К спорту относятся положительно. Своего сына поддерживают и одобряют его выбор занятием спортом.
2. Футбол . 1 юношеский спортивный разряд, занимается уже 4 года.
3. Власов Сергей считает, что спорт ему даёт силы и здоровье.
4. Психомоторные способности:
  - уровень развития спортивных навыков на отличном уровне;
  - быстрота овладения техникой движений на хорошем уровне;
  - время, затраченное на подготовку к выполнению имеющегося спортивного разряда- 4 года;
  - уровень развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей всё на хорошем уровне.;
  - уровень тактического мышления на удовлетворительном уровне, так как для 1 юношеского разряда это пока что не требуется;
  - эмоциональная устойчивость (стабильность)- эмоционально устойчив.
5. Трудлюбие, организованность, прилежание (старательность) и дисциплинированность в процессе занятий спортом:
  - регулярность посещения тренировочных занятий;
  - выполнение утренней зарядки;
  - отличное поведение на тренировочных занятиях;
6. Кругозор в области спорта:
  - чтение спортивных газет и журналов;
  - посещение соревнований взрослых, в том числе по другим видам спорта;
  - любимые команды и спортсмены- ФК Барселона, Л.Месси.
  - идеал спортсмена, существует ли он у юного спортсмена –Л.Месси;

– знает для чего он ходит на занятия. Имеет свои цели и задачи;

7. Интерес к занятиям спортом:

– увлеченно;

8. Умения:

– гигиенические привычки, связанные с занятиями спортом;

– умение преодолевать страх, тревожность (при выполнении опасных упражнений);

– умение управлять эмоциональным состоянием.

9. Удовлетворенность результатами, достигнутыми на занятиях спортом.

10. Власов С. один из лучших спортсменов в группе. Его результаты улучшаются постоянно. Что нравится как ему самому так и тренеру который с ним работает.

«+» Сергей не просто хорошо относится к занятиям, он просто фанат своего вида спорта. И именно это позволит ему добиться на много большего результата, чем ребятам, которые просто ходят поиграть.

**Задание 4.** В таблице приведены физические качества и морфофункциональные показатели, которые являются значимыми для отбора детей в определенном виде спорта. Укажите степень их значимости по трехбалльной системе (1 - незначительное влияние 2 - среднее влияние; 3 - значительное влияние) исходя из требований избранного вида спорта (т. е. вида спорта, избранного вами в качестве предмета спортивного совершенствования). Далее запишите пояснение сделанного выбора.

Избранный вид спорта	Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей					
	Мышечная сила	Выносливость	Телосложение	Гибкость	Координация	Вестибулярная устойчивость

**Задание 5.** Запишите в таблицу контрольные упражнения (тесты), которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора (на примере избранного вида спорта).

Избранный вид спорта	Контрольные упражнения (тесты)

**Задание 6.** Определение уровня физического развития занимающихся.

- Подбери критерии для определения уровня физического развития.
- протестируй 3-5- занимающихся.
- Используя полученные результаты и подбери вид спорта наиболее подходящий для занимающихся. Если тестируется группа одного направления (группа футболистов, гандболистов и т.д.) определи амплуа для игровых.

**Задание 7.**

1. Провести оценку индивидуальных показателей физической (технической, тактической, психологической) подготовленности и провести сравнительный анализ полученных данных с оптимальными для данного этапа спортивной подготовки.

2. Разработать модельную характеристику самого результативного спортсмена вашей команды (группы) и провести сравнительный анализ полученных данных с индивидуальными характеристиками.

3. Составить комплекс диагностических средств для проведения спортивного отбора на начальном этапе (этапе углубленной специализации, этапе спортивного совершенствования) спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом задач этапа, условий проведения и материально-технического обеспечения процедуры отбора.

4. Провести сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности на этапе спортивного совершенствования в индивидуальных и командно-игровых видах спорта.

5. Выявить типологические особенности спортсменов и на этом основании сформулировать ближайшие цели их спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

#### **7.2.3. Тестирование**

1. Спортивный отбор - это:

а) многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки и основанный на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей и позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде;

б) система средств оценки эффективности многолетнего процесса спортивной подготовки с учетом специфики избранного вида спорта;

в) комплекс мероприятий, направленный на изучение и оценку условий и возможностей эффективного решения задач спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. В числе факторов достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта не рассматривается:

а) индивидуальная спортивная одаренность;

б) состояние и условия системы подготовки спортсменов в обществе;

в) уровень международных спортивных связей;

г) уровень спортивных достижений в стране и мировой практике.

3. Наиболее информативным методом спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования является ....

4. Соответствие этапов спортивного отбора логике этапов спортивной подготовки

Этапы спортивного отбора	Этапы спортивной подготовки
I. Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их на занятия спортом	1) этап начальной спортивной специализации
II. Отбор перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы спортивных школ	2) этап предварительной базовой подготовки
III. Отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях, комплектование групп спортивного совершенствования	3) этап спортивного совершенствования

IV. Отбор контингента с прогнозируемым спортивным результатом на уровне международных достижений; селекция в состав сборных команд России к олимпийским играм и международным соревнованиям	4) переходнoбщекондиционный этап
	5) этап углубленной спортивной специализации

5. Установите последовательность видов спортивных дисциплин по показателю оптимального возраста начала занятий, начиная с самого раннего:

- лыжные гонки,
- легкая атлетика: спринт,
- футбол,
- легкая атлетика: 5-10 тыс. м,
- баскетбол,
- лыжное двоеборье,
- легкая атлетика: марафон,
- волейбол,
- легкая атлетика: 800 - 1500 м.

6. Специфические особенности отбора начинают проявляться на этапе:

- а) предварительной подготовки;
- б) начальной спортивной специализации;
- в) углубленной спортивной специализации;
- г) спортивного совершенствования.

7. К числу показателей при оценке комплексных скоростных способностей в спортивных играх не относится:

- а) продолжительность выполнения стандартных двигательных действий без сопротивления противника;
- б) продолжительность выполнения стандартных двигательных действий в сопротивлении с противником;
- в) время прохождения со старта заданного отрезка;
- г) эффективность старта и преодоления коротких отрезков.

8. На начальном этапе спортивной подготовки предметом исследований в рамках отбора являются: способности детей и подростков к взаимодействию и ориентировке, физическое развитие детей, уровень ....

9. Соответствие направленности измерений и используемых методов отбора:

Направленность измерений	Метод отбора
I. Антропометрические данные	1) подвижная игра
II. Психомоторные измерения	2) теппинг-тест
III. Физическая подготовленность	3) жонглирование мячом
IV. Техническая подготовленность	4) прыжок в длину с места
V. Тактическая подготовленность	5) социометрия
	6) индекс массы тела к длине тела

10. Установите последовательность видов спортивных дисциплин по возрастному показателю зоны первых больших успехов:

Для мужчин	Для женщин
- легкая атлетика: бег 100 м	-легкая атлетика: бег 100 м
- легкая атлетика: бег 800 м	- легкая атлетика: бег 800 м
- легкая атлетика: бег 10000 м	-
- легкая атлетика: прыжки в высоту	- легкая атлетика: прыжки в высоту
- лыжные гонки	- лыжные гонки
- баскетбол	- баскетбол
- футбол	-

11. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- 1) тестированием достижений и развития;
- 2) диагностикой достижений и развития;
- 3) спортивным отбором;
- 4) анализом и оценкой одаренности.

12. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- 1) спортивным отбором;
- 2) спортивной ориентацией;
- 3) педагогическим тестированием;
- 4) диагностикой предрасположенности.

13. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- 1) способностями;
- 2) природными задатками;
- 3) талантом;
- 4) индивидуальными особенностями.

14. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

- 1) в два этапа;
- 2) три этапа;
- 3) четыре этапа;
- 4) пять-семь этапов.

15. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Вставка-ответ: 1) 4-5 лет;

2) 6-10 лет;

3) 11-13 лет;

4) 14-16 лет.

16. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

17. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

1) тренировочных и соревновательных воздействий-

2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

3) состояния внешней среды;

4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

18. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

1) педагогическим экспериментом;

2) тестом;

3) математико-статистическим анализом;

4) комплексным контролем.

19. Исходя из задачи правления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

1) исходный, рубежный, итоговый;

2) предварительный, основной, заключительный;

3) педагогический и медико-биологический;

4) оперативный, текущий, этапный.

20. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

1) комплексный контроль - это \_\_\_\_\_

2) оперативный контроль - это \_\_\_\_\_

3) текущий контроль - это \_\_\_\_\_

4) этапный контроль - это \_\_\_\_\_

21. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

22. Планирование в физическом воспитании - это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

23. Педагогический контроль в физическом воспитании - это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

24. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

25. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

26. Выберите, из перечисленных ниже, документ планирования, который включает в себя:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока:
- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

27. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя теоретические сведения по физическому воспитанию:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.



28. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: основные средства физического воспитания, способы Их применения и величины нагрузок на каждый урок:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

29. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя контрольные упражнения (тесты):

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

30. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью контроля. Вставка-ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

31. Педагогическая технология - это:

- 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
- 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
- 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
- 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.

32. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
- 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
- 4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время.

33. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- 1) план-конспект урока - поурочный рабочий (тематический) план на четверть - годовой план-график учебного процесса;
- 2) годовой план-график учебного процесса - поурочный рабочий (тематический) план на четверть - план-конспект урока;
- 3) план-конспект урока - план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время - план физкультурно-оздоровительных мероприятий;

4) годовой план-график учебного процесса - план физкультурно-оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля и учета.

34. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 5

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
1.	Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.
2.	Общие теоретические знания о средствах развития двигательных качеств.
3.	Научное обоснование анализа техники и тактики в избранном виде спорта.
4.	Методика (методики) обучения технике выполнения двигательных действий и пути ее совершенствования.
5.	Самоконтроль и взаимоконтроль в избранном виде спорта.
6.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта.
7.	Развитие основных физических качеств.
8.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Повышение уровня специальной физической подготовленности.
9.	Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости.
10.	основные стороны спортивной тренировки в избранном виде спорта;
11.	комплексный контроль и учет в спортивной подготовке;
12.	роль соревнований в спорте;
13.	сенситивные периоды развития физических качеств;
14.	Психологические средства восстановления;
15.	Медико-биологические средства восстановления;
16.	Классификация и характеристика физических упражнений.
17.	Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта.
18.	Основные средства подготовки в избранном виде спорта.
19.	Основные методы подготовки в избранном виде спорта
20.	Построение, содержание и планирование тренировки в избранном виде спорта.
21.	Организация и построение учебно-тренировочных занятий.
22.	Формы построения учебно-тренировочных занятий. Структура построения спортивной подготовки.
23.	Планирование, моделирование и прогнозирование.
24.	Контроль в избранном виде спорта.
25.	Спортивный отбор. Основные принципы и организация процесса отбора.
26.	Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и специальной подготовленности. Контрольные нормативы.

№ п/п	Вопросы к зачету
27.	Методика спортивных тренировок в группах начальной подготовки и УТГ.
28.	Методика спортивных тренировок в группах спортивного совершенствования.
29.	Определение уровня подготовленности занимающихся.
30.	систематизация и классификация видов спорта.
31.	составление планов спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроциклах;
32.	Организация и проведение контрольных тренировок.
33.	Система спортивной и соревновательной деятельности.
34.	Нагрузки в различных зонах интенсивности.
35.	Соотношение нагрузки и ее распределение по этапам подготовки.
36.	Нормативные основы в юношеском спорте. Виды нормативных показателей.
37.	Нормативные показатели тренировочных нагрузок. Нормативные документы.
38.	Отбор на этапах спортивной подготовки.
39.	История развития избранного вида спорта.
40.	Методика обучения технике избранного вида спорта.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	Зачёт устный	«зачтено»	Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение заданий по предложенной теме. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
		«не зачтено»	Отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Не выполнение условий зачета.
	Зачет (тестирование)	«зачтено»	70% и более правильных ответов
		«не зачтено»	менее 70% правильных ответов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Белова Ю. В.	Теория и технология физического воспитания детей	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2	Ветков Н. Е.	Спортивные и подвижные игры	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Пианзин А. Н., Джалилов А. А.	Теория физической культуры и спорта	учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
4	Семенова, Г. И.	Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
5	Губа, В. П., Пресняков В. В.	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6	Миллер, Л. Л.	Спортивная медицина	учебное пособие	2015.	ЭБС "IPRbooks"
7	Губа, В. П.	Теория и методика современных спортивных исследований	монография	2016	ЭБС "IPRbooks"

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Макеева В. С.	Теория и методика физической культуры	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
2	Лазунина И. В.	Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов	электрон. учеб. пособие	2015	Репозиторий ТГУ
3	Уманец, В. А.	Спортивная генетика. Курс лекций	учебное пособие	2010.	ЭБС "IPRbooks"
4	Григорьева, И. И. Черног Д. Н., Нагорных Ю. Д.	Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса	электрон. текст	2016.	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1.	У-213 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
2	У-221 Помещение для самостоятельной работы	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	У-126 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.